Türkmenistanyň Prezidenti Serdar BERDIMUHAMEDOW:
– Ýokary sportda Türkmenistany dünýä tanatmak meniň esasy maksatlarymyň biridir

TALYP SPORTY

Talyp ýaşlaryň jemgyýetçilik-syýasy we ylmy-publisistiki neşiri

Esaslandyryjysy – Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty

Oktýabr, 2025ý. 10-njy sany.
Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly

EDERMEN TÜRKMEN ALABAÝYNYŇ BAÝRAMY

Hormatly Prezidentimiziň üstünlikli alyp barýan döwlet syýasatynyň netijesinde ähli pudaklarda täze-täze ösüşlere ýetilýär. Parahat ýurdumyzyň her bir güni toýdur baýramlara, şanly senelere beslenýär. Her ýylyň oktýabr aýynyň soňky ýekşenbesinde bellenilýän Türkmen alabaýynyň baýramy Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýylymyzda hem aýratyn ähmiýetlidir. Öý-ojagy, asudalygy goramakda, wepalylykda türkmen alabaýlary tebigy we nusgalyk häsiýete eýedir.

Häzirki döwürde özüniň gadymy görnüşini saklap galan türkmen alabaýlaryny halkymyzyň gözellik, maddy we ruhy gymmatlyklar hakynda düşünjeleriň esasy nyşanlarynyň biri hasaplanýar. Taýsyz bedew atlary seýisläp ýetişdiren türkmen halky arassa ganly tohum itlerini ýetişdirmekde-de dünýä nusgalyk ýoly döredipdirler. Olar itlerde eýesine wepalylyk hüşgärlik, garadangaýtmazlyk ýaly häsiýetleri kemala getirmegi başarypdyrlar. Arassa ganly tohum alabaý itleri gadymy dünýä medeniýetine goşan ajaýyp goşandydyr. Ata-babalarymyz tarapyndan asyrlaryň dowamynda kemala getirilip, tohum arassalygy saklanyp gelnen adamzat gymmatlygyna öwrülen alabaýlarymyz milli buýsanjymyzdyr.

Berkarar döwletimiziň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe müňýyllyklardan gözbaş alýan milli itşynaslyk sungatymyzy kämilleşdirmek üçin ähli mümkinçilikler döredilýär. Ýurdumyzda möhüm pudagy ösdürmek maksady bilen, Halkara «Türkmen alabaý itleri» assossiýasy döredildi. Munuň özi dünýäniň dürli döwletleri bilen bu ugurda alnyp barylýan hyzmatdaşlygyň ilerledilmegi üçin kuwwatly itergidir. Şeýle hem ýurdumyzda itşynaslygy ösdürmek, bu ugurda gazanylan üstünlikleri dünýä jemgyýetçiligine giňden wagyz etmek maksady bilen «Türkmen nusgalyk alabaýy» žurnaly döredildi. Ýurdumyzda dünýä ölçeglerine laýyk gelýän türkmen alabaýlarynyň merkezi guruldy.

Bulardan başga-da her ýylda türkmen alabaýynyň baýramy giňden bellenilip, onuň çäklerinde dürli bäsleşikler guralýar. «Ýylyň türkmen edermen alabaýy» adyna mynasyp bolmak ugrunda geçirilýän bäsleşige itşynaslarymyzyň ösdürip ýetişdirýän alabaýlary gatnaşdyrylýar we gözden geçirilýär. Munuň özi gözelliginiň nusgasy bolan ajaýyp gylykly türkmen alabaýlaryny synlamaga döredilen uly mümkinçiliklerdir. Alabaýlaryň köpeldilmegi, arassa ganlylygyň saklanylmagy, dünýäde wagyz edilmegi bilen bagly işleriň toplumlaýyn häsiýetde alnyp barylýandygynyň aýdyň nyşanydyr.

Şan-şöhraty dünýä dolan türkmen alabaýlaryny has-da kämilleşdirmegine aýratyn üns berýän, Watanymyzyň maddy we ruhy gymmatlyklaryna çäksiz sarpa goýýan Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň janlary sag, alyp barýan döwlet ähmiýetli işleri mundan beýläkde rowaç alsyn!

Ogulnäzik Isenowa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň diller kafedrasynyň uly mugallymy.

Garaşsyz Türkmenistan ösüş ýolunda

Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň baştutanlygynda Garaşsyz, hemişelik parasatly Bitarap Türkmenistanyň her bir güni beýik ösüşlere, şanly wakalara beslenýär.

Konstitusiýanyň kadalary, Türkmenistanyň kanunlary arkaly adam hukuklary goraýan hem-de kepillendirilýän demokratik, hukuk we dünýewi döwlet bolan ýurdumyzda ösüşiň täze tapgyrynda ägirt uly özgertmeler amala aşyrylýar.

34 ýyl mundan ozal gadymy türkmen halkynyň erk-islegi amala aşyrylyp «Türkmenistanyň Garaşsyzlygy we döwlet gurluşynyň esaslary hakynda» Konstitusion kanun kabul edildi hem-de Türkmenistan Garaşsyz döwlet diýlip yglan edildi. Öz Garaşsyzlygyna eýe bolan gününden bäri ýurdumyz ýyl saýyn ösüşlerden-ösüşlere tarap ynamly öňe barýar, durmuş-ykdysady maksatnamalar üstünlikli durmuşa geçirilýär, döwlet dolandyryşy kämilleşdirilýär. Ýurdumyzyň demokratik, hukuk we dünýewi esaslaryny pugtalandyrmak boýunça yzygiderli tagallalar edilýär. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary esasynda yzygiderli amala aşyrylan konstitusion azatlyklaryny goramakda, ilatyň dürli gatlaklaryny döwletiň işlerini dolandyrmaga çekmekde möhüm orna eýedir.

Garaşsyzlygyň 34 ýyllyk senesi türkmen halky üçin uly ähmiýete eýe bolup durýar. Bu gün biz Halkara parahatçylyk we ynanyşmak *Arkadag Serdarly bagtyýar ýaşlar ýylynyň* şanşöhrata we uly üstünliklere beslenýän döwründe Garaşsyzlyk ýyllarynda ýurdumyzyň durmuşynda bolup geçen özgertmelere baha bermek bilen, özygtyýarly ösüşiň her gününiň, her aýynyň taryhy ähmiýetli syýasy, ykdysady medeni wakalara beslenendigini uly ynam bilen aýdyp bileris.

Gahryman Arkadagymyz Garaşsyz, hemişelik Bitarap ýurdumyzyň içeri we daşary syýasatyny öz halkynyň erk-islegine, arzuw-maksadyna laýyk guramagy başardy. Ýurdumyzda başy başlanan beýik özgertmeler halkara derejede ykrar edilen Milli Lideriň häzirki zamanyň görnükli döwlet ýolbaşçysyna mahsus bolan pähim-paýhasyny we öňdengörüjiligini tutuş dünýä açyp görkezdi. Türkmenistany senagat taýdan ösdürmek, ýurdumyzyň tebigy baýlyklaryny daşarky bazarlara çykarmak, ýurdumyzyň kosmosy özleşdirýän döwletleriň hataryna goşulmagy, obadyr şäherleriň keşbiniň tanalmaz derejede özgermegi, paýtagtymyzyň dünýäniň iň gözel şäherleriniň birine öwrülmegi, geljegiň, ýaşlaryň şäheri bolan Arkadag şäheriniň gurulmagy, halkymyzyň ýaşaýyş-durmuş derejesiniň yzygiderli ýokarlanmagy — bularyň hemmesiň gözbaşynda

Gahryman Arkadagymyzyň il-ýurt bähbitli aladalary bardyr. Häzirki wagtda ýurdumyzda durmuşa geçirilýän özgertmeler hormatly Prezidentimiz tarapyndan üstünlikli dowam etdirilýär. Garaşsyzlyk bize ata-babalarymyzyň özbaşdak döwlet gurmak baradaky arzuwlaryny amala aşyrmaga mümkinçilik berdi. Şu döwürde demokratik, hukuk, dünýewi döwletimiziň berk binýady tutuldy. Halkymyzyň aňynda, medeni hem-de ruhy durmuşynda uly öwrülişikler bolup, düýpgöter täze jemgyýetçilik gatnaşyklarynyň ulgamy kemala geldi. Döwlet Garaşsyzlygymyz halkymyzyň öz gözbaşyny müňýyllyklardan alyp gaýdýan maddy we ruhy gymmatlyklaryny, nesilden-nesle geçip gelýän ynsanperwer däplerini dikeltmäge mümkinçilik berdi. Şu geçen ýyllarda ýurdumyzda azyk garaşsyzlygy we howpsuzlygy üpjün edildi, kämil döwlet dolandyryş edaralary döredildi.

Bu gün Türkmenistan 50-ä golaý halkara guramalarynyň, şol sanda Ýewropada Howpsuzlyk we Hyzmatdaşlyk Guramasynyň,Yslam Hyzmatdaşlygy Guramasynyň, Goşulyşmazlyk hereketiniň we beýleki guramalaryň agzasydyr.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe biz talyp ýaşlara döredip beren ähli mümkinçilikleri üçin Gahryman Arkadagymyza we Arkadagly Gahryman Serdarymyza köp-köp sag bolsun aýdýarys.

Senasat Durdynazarowa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby.

WELOSIPED SPORTUNYŇ TARYHYNDAN

Welosiped sürmek sporty dünýä ýüzünde barha uly meşhurlyga eýedir. Adamlaryň birnäçesi welosipedi dynç almak üçin sürýän bolsa, beýlekileri ondan ulag serişdesi hökmünde peýdalanýarlar, üçünjileri bolsa, welosipediň üsti bilen saglygyny berkidýärler.

Welosiped sürmek örän peýdalydyr. Çünki welosiped sürlen mahalynda, dem alyş agzalarynyň işi we gan aýlanyşy kadalaşýar, süýji keseliniň döremek howpy peselýär.

Welosiped sporty barada gyzyklanyp, internetden köp maglumatlary okadym. Şol okan maglumatlarymy hem okyjylar bilen paýlaşmagy makul bildim. Şeýle gyzykly maglumatlaryň birine laýyklykda, 1495-nji ýylda beýik italýan alymy, meşhur nakgaş Leonardo da Winçi ilkinji gezek iki tigirli welosipediň gurluşynyň çyzgysyny çekipdir.

Elbetde, ilkinji welosiped häzirki ýaly amatly, kämil bolmandyr. Ony ilkinji bolup 1817-nji ýylda nemes oýlap tapyjysy baron Karl Dreýz ýasapdyr we 1818-nji ýylda bu açyşyna patent (tassyknama) alypdyr. Onuň ýasaýan bu ulagyna "özi ýöreýän maşyn" diýipdirler. Soňra ony oýlap tapyjynyň ady bilen baglanyşdyryp, "drezina" diýip atlandyrypdyrlar. Onuň oturgyjy, ruly bolupdyr. Ýöne ol pedalsyz bolany üçin adamlar aýaklaryny ýere diräp, öňe iterinip ony süripdirler.

Welosiped 1839-1840-njy ýyllarda has kämilleşýär. Şotlandiýaly demir ussasy Kirkpatrik Makmilan oňa pedal hem dakypdyr. Ol demir sterženiň kömegi bilen yzky tigire birikdirilipdir. Welosipedçi yzky we öňki tigirleriň arasynda oturypdyr. Şondan birnäçe ýyldan soň iňlis inženeri Tompson welosiped üçin ýel berilýän tigire patent alypdyr, emma ol giňden ýaýramandyr. Sebäbi ol tigirler tehniki taýdan kämil bolmandyr. Pedally welosipedler diňe 1867-nji ýylda köpçülikleýin çykarylyp başlanypdyr. Şol döwürlerde Pýer Mişo oňa "welosiped" diýip at goýupdyr.

"Welosiped" sözi latyn dilinde "velox"-"çalt", "pes"-"aýak" diýen sözleriniň jeminden emele gelipdir. Welosiped sportunyň taryhy 1869-njy ýyldan başlanýar. Şol ýyl welosport boýunça ilkinji uly ýaryş Fransiýada, 120 kilometrden ybarat bolan Pariž-Ruan aralygyna geçirilýär.

Welosport 1869-njy ýylda Afinyda geçirilen birinji Olimpiýa oýunlarynyň sanawyna hem goşulýar. Onda ýaryşa gatnaşyjylar 87 kilometr aralyga bäsleşýärler. Welosport boýunça zenanlaryň arasyndaky ýaryşlar bolsa Olimpiýa oýunlarynyň sanawyna diňe 1984-nji ýyldan başlap girizildi.

Dünýäniň dürli künjeklerinde ýaşaýan, durmuşyny welosiped sporty bilen baglaýan ähli adamlary bir ýere jemlemek maksady bilen 1900-nji ýylda welosipedçileriň Halkara birleşigi-UCI döredilýär. Bu birleşik häzirki wagtda Şweýsariýada ýerleşip, oňa 160-dan gowrak döwlet agza bolup durýar.

Welosiped sportunyň birnäçe görnüşleri bardyr. Olara: uly ýollarda geçirilýän ýaryşlar, mauntinbaýk, trek, welosipediň üstündäki top oýunlary: welobol we welopolo hem-de beýlekiler degişlidir. Uly ýollarda geçirilýän welosiped ýaryşynyň hem dürli görnüşleri bolup, olaryň diňe ikisi: toparlaýyn we ýekelikde geçýän görnüşleri Olimpiýa oýunlarynyň düzümine girýär. Özi-de bu sportuň görnüşiniň köplügini, şolaryň hem 10-dan gowragynyň Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girmek bilen bütin dünýäde meşhurlyk gazanandygyny bellemelidiris. Hytaýda, Baltika döwletlerinde, şeýle-de Amerikanyň köp ýurtlarynda welosiped ilat tarapyndan giňden ulanylýar. Sebäbi ol dünýäde hemmeler üçin iň bir amatly, howpsuz, ykjam hem ýeňil ulag serişdesi hasaplanýar.

Welosiped sürmek ynsan saglygyny dürli keselllerden goramakda, onuň kesellere durnukly bolmagyny gazanmakda uly ähmiýete eýedir. Artykmaç agramy aýyrmakda hem welosipedli gezelenç etmegiň berhiz saklamakdan has haýyrlydygyny bellemek gerek. Şeýle hem sportuň bu görnüşi bilen kän meşgullanýan adamlaryň çilim çekmäge bolan isleginiň peselip, sagdyn durmuş ýörelgesine ýykgyn edýändiklerini belleýärler.

Welosipedli gezelenç saglygyňy berkitmek hem-de tebigat bilen ýüzbe-ýüz bolmak üçin ajaýyp mümkinçilikdir. Şonuň üçin hem welosiped sportuny Türkmenistanyň ýaşlary diýseň halaýar.

Göwher Garlyýewa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

SAGDYN DURMUŞYMYZA BADALGA

Kämil nesli kemala getirmek, olaryň beden taýdan berk, ruhy taýdan sagdynlygyny gazanmagyň zerurdygy sebäpli, Hormatly Prezidentimiziň parasatly ýolbaşçylygynda ýaş nesli döwrebap ylymly-bilimli, terbiýeli etmek, sagdyn jemgyýeti gurmak maksady bilen uly işler amala aşyrylýar.

Ýurdumyzyň ähli ýerlerinde gurlan we gurulýan iň soňky tehnologiýalar bilen üpjün edilen sport we bedenterbiýe desgalary, sagaldyş-dynç alyş merkezleri, seýilbaglary şu günlerde sanardan köp. Olarda kiçi ýaşly çagalardan başlap, ýaşululara çenli günüň tutuş dowamynda türgenleşip, saglyklaryny berkidýärler, wagtlaryny peýdaly geçirýärler.

Sagdynlygyň we bagtyýarlygyň ýurdy bolan diýarymyzda bilim bilen sport ulgamlary utgaşykly ösdürilýär. Olary döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň hataryna goşup, möhüm ähmiýetli maksatnamalaryň we taslamalaryň durmuşa geçirilmegine badalga berilýär. Adam we onuň saglygy barada döwlet derejesinde uly aladalar edilýär. Etrap, welaýat çäklerindäki sport bäleşikleriniň, spartakiadalaryň gurnalmagy ýaşlaryň bedenterbiýä we sporta höwesini has-da artdyrýar. Mekdebe çenli ýaşly çagalarda bedenterbiýe sapaklaryna geçirilmegine aýratyn üns berilmegi, orta mekdeplerde bedenterbiýe sapaklarynyň köpeldilmegi, ýaşlykdan sportuň belli ugruna ugrukmaklary ösüp gelýän ýaş nesliň sagdyn kemala gelmeginde ähmiýetlidir.

Ilatyň bedeniniň berk, ömrüniň uzak bolmagy, saglyklaryny gorap saklamaklary barada aladalanýan Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen dürli sport maksatly desgalaryň, sport meýdançalarynyň, adamsyz bolýan wagty ýok. Olar adamlaryň saglyklaryny gorap, wagtlaryny peýdaly geçirmeklerinde örän ähmiýetlidir. Ýurtda alnyp barylýan il ähmiýetli, döwlet bähbitli işler bedenterbiýe, sport we sagdyn-durmuş ýörelgesi bilen baglylykda amala aşyrylýar. Halkymyz indi zyýanly endiklerden daşda durmaga, sagdyn-durmuş ýörelgesine eýermäge doly düşünýärler. Gurulýan her bir edara-kärhanalaryň desgalarynyň, ýaşaýyş-jaý toplumlarynyň ýanynda gurlan sport maksatly meýdançalar elmydama köp adamly. Ýurdumyzyň raýatlary özleriniň boş wagtlaryny sagdyn durmuşy berkitmek bilen meşgullanýarlar.

Durmuşyň esasy ugurlary sagdyn-durmuş bilen baglanyşdyrylýar. Indi sagdynlyga, köpçülikleýin bedenterbiýä we ýokary derejeli sporta ýokary baha, aýratyn üns berilýär. Ýurtda alnyp barylýan döwlet ähmiýetli işleriň baş taglymaty hökmünde sagdynlyk, bagtyýarlyk we dostluk durmuşa geçýän maksatnamalarda halkyň gyzgyn goldawy bilen amala aşyrylýar. Türkmenistanly türgenleriň sportuň birnäçe görnüşleri boýunça ýeňiji ýada baýrakly orunlara mynasyp bolýandyklary, sagdyn durmuş ýörelgesine eýerýän adamlaryň ýörişlere, syýahatlara çykyp, şahsy başlangyçlary bilen görelde bolmagy türkmen sportunyň şan-şöhratynyň has beýgelmegine getirýär. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmegiň esasy maksady türkmenistanly raýatlaryň sagdynlygyny we bagtyýarlygyny üpjün etmekden, çagalaryň we ýaşlaryň bedenterbiýä höwesini artdyrmakdan, ussat türgenleri taýýarlamakdan, geçirilýän iri halkara ýaryşlarynda baýrakly orunlary eýeläp, sport abraýymyzy has-da belende götermekden ybaratdyr. Türkmenistan häzirki döwürde Aziýada, Ýewropada, hat-da bütin dünýäde sporta aýratyn ähmiýet berýän döwlet hökmünde tanalýar.

Halkyň sagdynlygyň we berkararlygyň aladasy edilýän ýurtda sagdyn jemgyýeti berkarar etmegiň ilkinji şertleri bedenterbiýäni, ýokary derejeli sporty, saglygy goraýşy ýaýbaňlandyrmakdyr. Şol wezipäni-de köpçülikleýin bedenterbiýeçiler we ýokary derejeli türgenler ýerine ýetirýärler. Ol hünärmenler bolsa, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda ylym we bilim alýarlar.

Aknur Omarowa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

BEDENTERBIÝÄNIŇ WE SPORTUŇ YNSAN DURMUŞYNDAKY ORNY

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe 2021-nji Türkmenistan parahatçylygyň we ynanyşmagyň Watany ýylynda adam saglygyna iň gymmatly hazyna hökmünde garalýar. "Sagdyn bedende sagdyn ruh "pähiminden ugur alýan halkymyz Hormatly Prezidentimiziň aladasy bilen bedenterbiýäniň we sportuň ynsan durmuşyndaky ornuna ähmiýet berýär. Ýurdumyzda olaryň has-da ýaýbaňlandyrylmagyna aýratyn üns berilýär.

Bitarap Türkmenistan döwletimizde hem hemmetaraplaýyn ösýän şahsyýetiň kemala gelmegi üçin Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň ýolbaşçylygynda ylym-bilim ulgamlaryny, bilim-terbiýeçilik işlerini has kämilleşdirmek dogrusynda uly işler alnyp barylýar.

Şu günlerde ýaş nesilleriň sport bilen yzygiderli meşgullanmaklary üçin ähli zerur şertler döredilen. Dürli ölçeglerdäki sport desgalary, stadionlar, sportuň aýratyn görnüşleri üçin niýetlenen meýdançalar dünýä ülňülerine laýyklanylyp gurulýar. Her bir raýatymyzyň höwesjeňler derejesinde bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga mümkinçiliginiň bardygy sebäpli, dürli sport desgalary ýaşaýyş jaýlarynyň we dynç alyş meýdançalarynyň töweregindede gurulýar. Türkmenistanda bedenterbiýäniň, sportuň we sagaldyş hereketiniň ösdürilmegi milletiň saglygyny dikeltmäge, berk bedenli, belent ruhly we hyjuwly ýaşlaryň kemala gelmegine gönükdirilendir. Watan goragyna gidýän ýetginjeklerimiz ýaşlykdan bedenterbiýe we sport bilen meşgullanýarlar, dürli tilsimlerden baş çykarýarlar, berk bedenli we hiç bir kynçylyga ýaýdanman döz gelip bilýärler. Sebäbi durmuşyny bedenterbiýe we sport bilen baglanyşdyrýan her bir adam öz öňünde şahsy, ruhy we hünär taýdan ösmegiň mümkinçiliklerini goýup, ony üstünlikli geçip biler. Bedenterbiýe we sport, munuň özi diňe beden kämilligi däl, eýsem erkin ruhuň hem-de öz-özüňi ykrar etmegiň baş şertidir. Adam durmuşynda bedenterbiýäniň we sportuň ähmiýeti uludyr, oňa her kim öz durmuşyndan özbaşdak baha berip we seljerip biler. Şunuň bilen birlikde bedenterbiýäniň we sportuň umumymilli ähmiýete eýedigini bellemek gerek. Ol hakykatdan hem milletiň güýç kuwwatyna we saglygyna oňyn täsir edýär.

Bedenterbiýäniň, sportuň we sagdyn durmuş ýörelgeleriniň ýurdumyzda giňden ýaýbaňlandyrylmagy Hormatly Prezidentimiziň döwlet syýasatynyň esasy bolup durýar. Hut şonuň üçin hem kämil nesli kemala getirmek üçin ozaly bilen olaryň beden taýdan berk, ruhy taýdan sagdyn bolmagyny gazanmagyň zerurdyr. Ýaş nesle döwrebap terbiýe bermek, olary ylymly-bilimli etmek, sagdyn jemgyýet gurmak üçin hem şu günki nesliň sagdynlygynyň esasy ölçeg birligidigini bilmelidiris. Halkymyzyň saglygyny, ýurduň abadançylygyny üçin hemme zatdan ileri tutulýan döwletde ýaşaýandygymyza buýsanýarys. Şeýle ynsanperwer ýörelgeden ugur alynýan, halkymyz barada atalyk aladalar edilýän ýurdumyzyň islendik künjeginde bedenterbiýe we sport maksatly desgalaryň bardygy buýsançly başyňy göge ýetirýär.

Ogulnabat Maşrykowa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ПРО АДАПТИРОВАННЫЙ СПОРТЕ?

Адаптивный спорт — это форма физической активности для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), включающая адаптированные правила, оборудование и методики. Он позволяет людям с инвалидностью полноценно участвовать в занятиях спортом, улучшать физическое состояние, социализироваться и достигать спортивных успехов, преодолевая барьеры.

Адаптивный спорт создает условия, которые позволяют людям с инвалидностью участвовать в спортивных мероприятиях и добиваться результатов. В статье расскажем, какие цели и задачи у тренера по адаптивному спорту и как научиться работать с людьми с особенностями здоровья.

В адаптивном спорте участники имеют разные физические особенности, и чтобы обеспечить всем равные шансы, соревнования часто разделяют на категории в соответствии с функциональными возможностями спортсменов.

Можно выделить и другие отличия адаптивного спорта от профессионального:

- правила игры и соревнований могут быть изменены с учетом особенностей участников. Например, в адаптивном баскетболе существуют специальные правила для игроков на колясках;
- используется специальное оборудование, например, адаптированные инвалидные коляски, спортивные протезы и другие технические усовершенствования;
- создается инклюзивная среда, где участники с разными физическими возможностями могут участвовать на равных условиях.
- Разработкой и проведением тренировок и соревнований в адаптивном спорте занимается инструктор по адаптивной физической культуре.

Цели и задачи адаптивного спорта

- Основная цель занятий адаптивным спортом — обеспечить равные возможности для участия в спорте людей с инвалидностью. Одновременно с достижением этой цели специалист по адаптивной физической культуре решает и другие задачи:Основная цель занятий адаптивным спортом — обеспечить равные возможности для участия в спорте людей с инвалидностью. Одновременно с достижением этой цели специалист по адаптивной физической культуре решает и другие задачи:
- повышает уровень физической активности, способствует реабилитации своих подопечных;
- создает условия для развития спортивных навыков и достижения выдающихся результатов в спорте для людей с инвалидностью;
- помогает социализации подопечных через участие в командных и индивидуальных видах спорта;
- проводит образовательные программы и мероприятия для повышения осведомленности об адаптивном спорте, борьбы со стереотипами и популяризации инклюзивности;
- организует адаптивные соревнования на различных уровнях (локальном, национальном, международном);
- оказывает психологическую поддержку спортсменам с инвалидностью, помощь в преодолении трудностей и развитии позитивного отношения к своим спортивным достижениям;
- добивается признания достижений участников адаптивного спорта и их вклада в общество.

Кульминацией визита американских спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в Туркменистан, организованного Министерством спорта и молодежной политики совместно с Посольством США, стала потрясающая, эмоциональная и полезная акция – выступление атлетов из обеих стран на спортивной площадке Олимпийского городка.

Баскетбол, гандбол, настольный теннис, гонки, шашки и шахматы – это далеко не полный список того, чем занимаются спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. И не предел. Кто-то бегает марафоны, кто-то мечтает заняться конным спортом, а у кого-то цель – освоить скалолазание.

И это невероятно вдохновляет. Потому что эта акция объясняет нам: «Нет ограничений – есть только возможности!». Возможности жить, любить, развиваться и расти во всех направлениях.

Именно так делают атлеты из Туркменистана и США, которых объединила программа по развитию адаптивного спорта.

Selbi Kuliýewa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

TÜRKMENISTAN SPORT ÝURDY

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe bedew bady bilen gülläp ösüş ýolundan ynamly öňe barýan eziz Diýarymyzda sport ulgamy hem beýleki pudaklar bilen bir hatarda barha rowaçlanýar. Milli sportumyzyň ýokary derejede gülläp ösmegi Türkmenistanyň dünýäde sport döwleti hökmünde giňden tanalmagyna mümkinçilik berdi.

Mukaddes Garaşsyzlygymyzy, hemişelik Bitaraplygymyzy gazanmagymyz bilen ýurdumyzda bedenterbiýe we sport hereketlerini goldamak, ilaty, hususan-da, ösüp gelýän ýaş nesilleri sagdyn durmuş ýörelgelerine ündemek, ýokary sportda Türkmenistany dünýä tanatjak milli türgenlerimizi ýetişdirmek ugrunda uly işler durmuşa geçirilýär. Sport ulgamynyň kanunçylyk hukuk binýadyny kämilleşdirmek, bu ugurda halkara hyzmatdaşlygyny işjeňleşdirmek boýunça hem düýpli işleriň binýady goýuldy. Şonuň netijesinde häzirki ajaýyp zamanamyzda milli türgenlerimiz dünýä derejesindäki ýaryşlarda uly üstünlikleri gazanyp, ýurdumyzyň medallar hazynasynyň üstüni täze ýeňişler bilen ýetirýärler.

Türkmenistan sebit we dünýä derejesindäki iri sport ýaryşlaryny guramak we geçirmek üçin uly tejribä hem-de mümkinçilige eýedir. Halkara ýaryşlaryna işjeň gatnaşýan türkmen türgenleriniň gazanýan üstünlikleri we ýeňişleri bu ulgamda durmuşa geçirilýän iri göwrümli işleriň netijeliliginiň aýdyň subutnamasydyr. Bularyň ählisi Türkmenistanyň dünýä derejesinde sport döwleti hökmünde abraýynyň has-da ýokarlanmagyna ýardam edýär.

Mälim bolşy ýaly, ýurdumyzda ýokary netijeli sporty ösdürmek bilen bir hatarda halkymyzyň baý medeni mirasynyň aýrylmaz bölegi bolan sportuň milli görnüşlerini giňden wagyz etmäge hem aýratyn ähmiýet berilýär. Biz hem ýaş sport žurnalistler hökmünde ýurdumyzda geçýän sport ýaryşlaryny, sport üstünliklerini köpçülikleýin habar beriş serişdelerinde şöhlelendirmäge, teleýaýlymlarda tegelek stoluň başyndaky söhbetdeşlikleri yzygiderli guramaga çalyşýarys, şonuň bilen birlikde hem ýurdumyzyň sport abraýyny mynasyp wagyz etmäge öz goşandymyzy goşýarys. Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň döredip berýän giň mümkinçiliklerinden peýdalanyp, öz saýlap alan hünärimiziň inçe syrlaryny ele almak bilen döwletimiziň sport diplomatiýasyny dünýä ýaýmakda ezber hünärmenler bolup ýetişmek üçin ähli gujur-gaýratymyzy gaýgyrman işlemelidiris.

Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň alyp barýan daşary we içeri syýasatynda Bitaraplyk ýörelgelerimiziň aýrylmaz bölegi bolup durýan sport ulgamyny dünýä ýüzünde dabaralandyrmak esasy orny eýeleýär. Goý, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň il bähbitli dünýä ähmiýetli beýik işleri mundan beýläk hem rowaç alsyn!

Amanberdihajy Ýegenmyradow,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

Magtymgulynyň döredijiliginde halypa-şägirtlik ýoly

Gündogaryň şygyr sungatyny baýlaşdyrmakda we ösdürmekde uly hyzmaty ýerine ýetiren söz ussady, türkmen halkynyň milli guwanjy beýik Magtymguly Pyragynyň umumy adamzat bähbitlerini goldaýan pikirlere ýugrulan eserleri dünýä ýüzünde ähmiýetini ýitirmän gelýär. Şahyryň halkyň ykbaly bilen ebedi bagly bolan çeper mirasy wagt synagynyň öňünden geçdi. Biziň şu günki günlerimizde hem Magtymgulynyň eserleriniň watançylyk, ahlak päkligi, söýgi, mertlik, gahrymanlyk, agzybirlik, myhmanparazlyk, zähmetsöýerlik, salyhatlylyk we edeplilik ýaly meseleleri barada aýdan pikirleri akyl-paýhasa, inçe duýga ýugrulan setirleri tämiz owaz bilen ýaňlanýar, täze şöhle bilen şugla saçýar.

Magtymguly Pyragynyň baý şygryýetinde watançylygy wagyz edýän garaýyşlar möhüm orun tutupdyr. Ol watançy mert ýigitlere bil baglap, şygyrlarynda olara nusga bolarlyk mert ýigidiň edebi keşbini orta çykaryp, onuň häsiýetinde mertlik, watançylyk, söweşjeňlik, ar-namyslylyk, ýoldaşa wepalylyk, jomartlyk ýaly ajaýyp häsiýetleri jemläpdir. Taryhda türkmeniň nusgalyk edermen ýigitlerinden Hezret Aly, Jemşit, Hatam taý, Jepbar, Rüstem zal, Abu bekir, Omar, Osman, Hoja Ahmet, Ymam Ryza, Görogly dagynyň adyny eserlerinde häli-şindi gaýtalapdyr. Şahyryň watançy ýigit baradaky pikirleri özboluşly häsiýetde bolup, il-günüň içinden çykan ýönekeý adamlara laýyk sypatlar hökmünde görkezip başarypdyr. Bu ýagdaý bolsa Magtymgulynyň şygyrlaryny türkmen halkynyň millilik düşünjesiniň aýnasyna öwrüpdir. Ony käbir mysallarda görmek bolýar:

Mert ýigit mert ärden öner, namart asylha mert bolmaz.

Gurduň gözünde ot ýanar, şagal-tilkiler gurt bolmaz-diýip, mertligiň gana çekýändigini, namartlaryň hiç wagt mert bolup bilmejegini aýdýar.

Gaplaň kimin arlap girse meýdana, tilki kimin bazy berse her ýana,
Duranda gaýa dek durup merdana, alar ýerden at salyşy gerekdir – diýip, gaplaň bolup söweşe girýän ýigitler ýeri gelende tilki ýaly sapalak atmagy-da başarýarlar. Duranlarynda gaýa ýaly durýan mert ýigitleriň tarypyny ýetirýär.

Ýene-de:

Hile hem batyrlykdyr ýerinde, ony başarmaga kişi gerekdir – diýip, hiläni hem ýerlikli ulanmagy başarýan ýigitlerimiziň bardygyny aýdýar.

Atadan ogul dogmasyn, namysy-ary bolmasa – diýip, eger mert ýigit bolmasa, doganyndan dogmanynyň gowudygyny belleýär.

Söz ussadynyň "Türkmeniň" şygry halkymyzy dünýä halklaryna tanadýan ajaýyp edebi ýadygärlik hasaplanyp, türkmen tebigaty, türkmen ýigitleridir gözelleri we halkymyzyň gahrymançylygy we garaşsyzlyk baradaky taglymatlary suratlandyrylýar. Türkmenlere näçe dagynyk diýseler-de, özleriniň millet hökmünde özboluşlylygyny ýitirmändiklerini belläp, meseläni tutuş ýurt möçberinde gozgamagy başarypdyr. Türkmen ýeliniň hem halkyň kalby ýaly tämizligini ýatladypdyr. Mert pederlerden bolan Göroglynyň nesli mert ýigitleri ata çykyp ýygyn guranlarynda dag-daşlar erär, köňülleri howalanar, joşarlar, garşylaryndaky duşmanlar peşä dönerler, şeýle ýigitler bir maksada gulluk etseler, Allatagalanyň özi hem olary goldar, derýalar bal getirer, tebigat gözelleşer diýýär. Türkmeniň oý-pikiri, dert-aladasy, geçmişi-geljegi barada Pyragynyň derejesinde dowamly we janygyp söz açan özge şahyr ýokdur. Şahyryň taglymatlary Garaşsyzlyk döwründe amal edildi.

Türkmen halky beýik akyldara we onuň baý edebi mirasyna uly sarpa goýýar, hormatlaýar, onuň keşbini ebedileşdirýär. Umuman, şahyryň eserleri biziň şu günlerimize çenli gymmatly hazyna bolup hyzmat edýär. Watançy ýaşlaryň kemala gelmeginde nusgalyk mekdebi bolup hyzmat edýär. Şeýle gymmatly hazynalarymyzy täzeden dikeldip, milli mirasymyzy aýap halka ýetirmekde tagalla baryny edýän Hormatly Prezidentimize köp sag bolsun aýdýarys. Ömrüniň uzak, janynyň sag bolmagyny arzuw edýäris.

Gül Gubaýewa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby.

MILLI MIRASYMYZA SARPA

Adamzadyň taryhy bilen ömürdeş ahalteke bedewlerimiz asyrlaryň dowamynda ýyndamlygy, gözelligi, akyllylygy bilen görenleri haýrana goýýar. Ynsan ykbaly bilen ykbalyny berk bagan bedew at ynsanlaryň wepaly ýoldaşydyr.

Türkmen bedewleriniň gadymy taryhy öz gözbaşyny müňýyllyklaryň jümmüşinden alyp gaýdýar. Olar mert ýigitleriň ýakyn hemrasy, wepaly ýoldaşy, uçar ganaty hasaplanylypdyr. Halkymyz ar-namyslylygyň, merdana watansöýüjiligiň nusgasy bolan, bürgüt gaýratly, laçyn ganatly, gyz kamatly bedewlerine uly guwanç, söýgi we hormat bilen garaýarlar. Ahalteke bedewleriň asyl Watany, olaryň görk-görmekleri we ýüwrüklikleri hakynda şeýle ýatlamalary mysal getirmek ýerlikli bolar.

B.e.öňki II asyrda gadymy rim taryhçysy Appiana: "Nusaý atlary öz gözelligi bilen tapawutlanýar. Bu bedewler kuwwatly şalara mynasyp. Olar tüňňüburun buýsançly başlaryny belent tutýar we olaryň ýallary howada owsun atýar" diýip, atlary wasp etse, gadymy grek geografy we taryhçysy Strabon: "Nusaý bedewleri iň iri we owadan atlardyr, olary pars şalary münýärler" diýip ýatlaýar. Nusaý galasynda gazuw-agtaryş geçirenlerinde hem at şekiljikleri, sowut bilen üsti bürelen söweş atynyň şekili tapylypdyr. Ilkinji asylly söweşiji Parfiýa patyşasy Arsak grek-makedon basybalyjylaryna garşy söweşip, ýyndam bedew atlary bilen Köpetdagyň eteklerindäki sebitleri halas edýär we kuwwatly döwletiň düýbüni tutýar. Parfiýalylar onuň hatyrasyny şeýle belent tutýarlar.

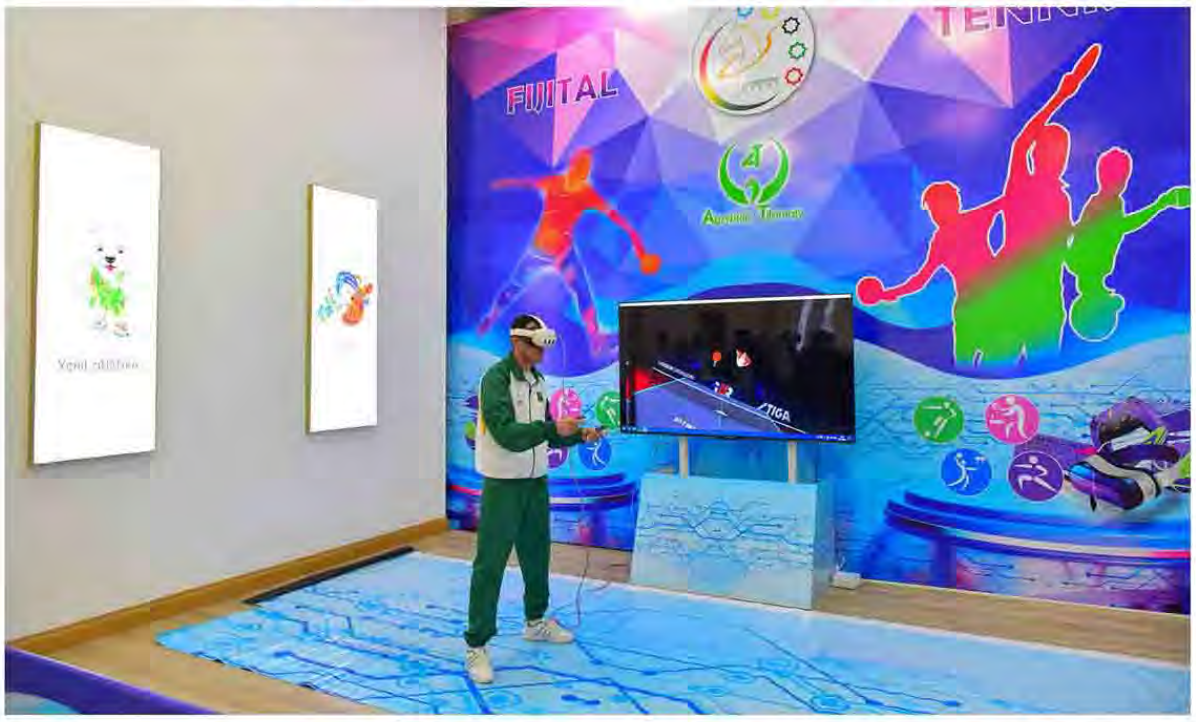
Ahal topraklary-öňki Kesearkaçda öri meýdanlardan, durnagöz çeşmelerden geçýän bedewleriň bolany hemmä mälimdir. At türkmen halkynyň arasynda söweşiji, edermen ýeňiji hökmünde tanalýar. Tebigatyň emri bilen sahawatly ahal topragy gadymy türkmen bedewleriniň mesgen tutan ýerine öwrüldi we olar dünýä meşhur ahalteke bedewleri bolup ýetişdirer.

Biziň ata-babalarymyzyň wepaly ýoldaşy, ýow güni syrdaşy bolan bedewlerimizi türkmen şahyrlarymyz öz şygyrlarynda Süleýmanyň tagtyna, asyllylygyň, duýgurlygyň, wepalylygynyň nusgasyna deňäpdirler. Nakyllarymyzda hem bedew atlarymyzyň sarpasy belentde goýlupdyr. "Ýüwrük atyň bahasy bolmaz","Atyň ady uly, düýäň dabany", "At agynan ýerde toý bolar", "Ýüwrük atyň bahasy bolmaz","Aty bolanyň abraýy bolar", "At dosty-ata dosty", "At münen alysy görer" diýen ýaly nakyllar muňa mysal bolup biler.

Berkarar döwletimiziň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe gözel görkli bedewlerimiz toýlarymyzyň bezegi, milli buýsanjymyz we guwanjymyzdyr. Sebäbi asmandan inen behişdi bedewler ösüşiň täze zamanasynyň ruhlandyryjy alamatydyr. Türkmeniň bedewi–türkmeniň uçar ganaty. Ahalteke bedewleriniň tohum arassalygyny saklap galmak boýunça atşynaslar, seýisler uly işleri durmuşa geçirýärler. Gökderede, şeýle hem ýurdumyzyň welaýatlarynyň her birinde dünýä ülňülerine laýyk gelýän atçylyk-sport toplumlary guruldy. Bu bolsa güneşli ülkämiziň at-abraýyny arşa göterýän behişdi bedewlere, hyzmat edýän seýisleriň, çapyksuwarlaryň zehinli nesliniň kemala gelmegine getirer. Bu bolsa milli mirasymyza goýulýan sarpadyr.

Töre Bagyýew,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby.

HÄZIRKI ZAMAN MOBIL SPORTY



Soňky ýyllarda bütin dünýäde sport platformasynda uly meşhurlyga eýedir. Eýsem bu mobil sport näme? Bu sözüň manysy- häzirki döwürde smartfonlar, planşet kompýuter we ýörite mobil enjamlaryň üsti bilen ýerine ýetirilýän sport we bedenterbiýe görnüşlerine aýdylýar. Başgaça döwrüň tehnologiýasy bilen utgaşdyrylan bedenterbiýe we sportdaky türgenleşik ulgamy diýmekdir

Bu türgenleşik we fitnes bilen baglanyşykly täze aýratynlyklary hödürleýär. Olar türgenleriň fiziki işjeňligini ösdürip ýaryşda ýokary netijeleri gazanmaga mümkinçilik döredýär. Sebäbi mobil sporty täze tehnologiýalaryň kömegi bilen türgenleriň hereket işjeňligini, iýmitleniş tertibini gözegçilikde saklaýar. Şeýlelik bilen bu serişdeler diňe sportda däl saglyk üçin, hem-de özüňi rahat duýmaga ýardam edýär. Ýeri gelende mobil sport ýürek uruş, dem alyş, aerobika we beýleki dikeldiş usullaryň bilen meýilnamalaşdyrylýar. Ol türgenleri şahsy taýdan hasaba alyp her bir hereket ösüşlerini yzarlap,ýeňişleri we goýberýän kemçiliklerini anyklap bilýär. Psihologik taýdan mobil sport fiziki işjeňligi ýokarlandyrmak bilen çäklenmän, onuň motiwasiýasyny güýçlendirýär. Sport bilen meşgullanmak adamlaryň diňe fiziki däl, eýsem duýgy taýdan hem güýçlenmegine, özüne bolan ynamyny, jogapkärçiligini artdyrýar.

Netijede mobil sporty sport we fitnes ulgamyndaky täze ösüşlere eýerýär. Bu hem sportda öňe gitmek bilen çäklenmän, olaryň motiwasiýasyny,disiplinli hereket etmegini, hereket endiklerini ösdürmekde, köpçülikleýin gatnaşyklaryny, türgeniň özbaşdak ösüşini dowamly alyp barmak üçin möhüm ädim bolup durýar.

Gülşat Geldiýewa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymy.

SPORTDA INŽENERÇILIK: TEHNOLOGIÝALARYŇ ÝEŇŞE ALYP BARÝAN ÝOLY

Sport diňe güýç we höwes däl, eýsem ylmyň we tehnologiýanyňda meýdançasydyr. Her sekunt, hatdda milli sekunt möhüm bolan ýaryşlarda inženerçilik çözgütleri türgenleriň ýeňiş ýolunda güýçli ýaraga öwrülýär. Sebäbi, kämillige ýetmek ugrundaky tükeniksiz ymtylyş elmydama innowasiýalar üçin güýçli katalizator bolup hyzmat edýär. Sportda inženerçilik sungatynyň biri hem ýörite enjamlaryň we egin-eşikleriň döredilmegidir. Bir wagtlar diňe döredijiligiň alamaty hasaplanýan sport egin-eşikleri, häzirki wagtda bütinleý ylmyň ösüşine daýanýar. Aerodinamikasy kämilleşdirilen tigirler, ýeňil uglerod çarhlary, ýeňilligi we berkligi bilen tapawutlanýan materiallar-bularyň ählisi türgeniň sekuntlary tygşytlamaga we ýeňişe ýakynlaşmagyna mümkinçilik döredýär. Hat-da krossowkalaryň gurluşynda hem tehnologiýanyň güýji görünýär, sebäbi täze siňdiriji sistemalar, elastiki materiallar türgeniň ädimini ýeňilleşdirýär, aýaklaryň ýüküni azaldýar, şikes alma howpyny peseldýär.

Inženerçilik tehnologiýalary türgenleşik usullaryny hem üýtgedýär. Täze tehnologiýalar indi türgenleriň hereketlerini jikme-jik derňew etmekde ulanylýar. Ädimleriň we hereketleriň ownuk aýratynlyklaryny ýazga almak arkaly tälimçiler kemçilikleri ýüze çykaryp, şahsylaşdyrylan türgenleşik programmalaryny düzýärler.

Tehnologiýanyň gizlin howpy. Sportda ähli üstünligiň çuňňur taraplary hem bar. Maglumatlara aşa bil baglamak döredijiligi we intuisiýany peseldip biler. Şeýle-de, tehnologiýalaryň bahasynyň ýokarlylygy diňe baý klublaryň ýa-da ýurtlaryň türgenlerine artykmaçlyk berýär. Şeýle ýagdaýda sportuň esasy ýörelgesi bolan deň şertler sorag astyna alynýar. Şonuň üçin halkara federasiýalar tehnologiýalaryň ulanylyşyny düzgünler bilen çäklendirýär. Maksat- ýeňşi diňe enjam däl-de türgeniň ussatlygy kesgitlesin. Sportuň geljegi diňe güýçli türgenler däl, eýsem ösen akylly tehnologiýalar bilen birlikde şekillener. Ýöne iň möhüm zat ýatdan çykmaly däl: iň kämil enjam hem türgeniň zähmetiniň, ruhunyň we ussatlygynyň ornuny tutup bilmez. Tehnologiýa ýol görkezýär, ýöne ýeňiş her gezek türgeniň ýüreginden başlanýar.

Döwletgeldi Pirliýew,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň mugallymy.

Halkara ekologiýanyň durnukly ösüşiniň täze ugry

Tebigat biziň öýmüzdir şonuň üçin hem ekologiýamyzy goramak, suw çeşmeleriniň hapalanmagynyň we ýaramazlaşmagynyň öňüni almak biziň her birimiziň borjumyzdyr. Şu nukdaýnazardan ugur alyp uzak möhletleýin suw üpjünçiligini we daşky gurşawyň howpsuzlygyny üpjün etmäge gönükdirilen çäreleriň kabul edilmeginiň zerurlygy barada Halkara ekologiýa hyzmatdaşlygy döredildi. Ol 1972-nji ýylyň 5-6-njy iýunynda Stokgolm şäherinde geçirilen Birleşen Milletler Guramasynyň "Daşky Gurşaw boýunça Konferensiýasy, dünýä ekologiýa syýasatynyň taryhynda örän möhüm ähmiýete eýedir. Bu forum, halkara jemgyýetçiliginiň ekologiýa düşünjesini ýokarlandyrmagyň we daşky gurşawy goramak boýunça umumy garaýyşa gelmegiň zerurlygy görkezildi. Şol ýygnakda 26 sany ekologiýa ýörelgesi kabul edildi. Şeýle hem 1972-nji ýylyň 27-nji oktýabrynda BMG-nyň Daşky gurşaw boýunça maksatnamasynyň (UNEP) döredilmegi baradaky çözgüt kabul edilip, bu ulgamda ilkinji ählumumy gurama hökmünde daşky gurşawy we tebigy baýlyklardan rejeli peýdalanmak boýunça halkara tagallalary utgaşdyrmak wezipesi berildi. Bütin dünýäde milli we sebit derejesinde Birleşen Milletler Guramasynyň ösüş maksatnamasy (UNDP), Bütindünýä ekologiýa gaznasy (GEF), Bütindünýä tebigaty goramak fondy (WWF) we beýleki halkara guramalaryň çäginde durmuşa geçirilýän ekologiýa maksatnamalary we taslamalar möhüm orny eýeleýär.

Suw – ýaşaýşyň çeşmesidir. Ata – babalarymyzyň "suw damjasy-altyn dänesi" diýmekligi bu biziň durmuşymyzda senagat, oba hojalygy we gidroelektrik stansiýalarynda giňden ulanylýar. Şeýle-de bolsa, içimlik we hojalyk maksatlary üçin ulanylýan suwuň hiliniň iň ýokary derejede bolmagy örän zerurdyr.

Bu halkara guramalaryň geljekki nesillerimiz üçin örän wajyp ähmiýeti bar. Sebäbi ýokarda belläp geçen guramalarymyz tarapyndan köpugurly we ikitaraplaýyn maksatnamalar esasynda alnyp barylýan işler, daşky gurşawy goramak we tebigy serişdeleri rejeli ulanmak boýunça halkara hyzmatdaşlygyň möhüm orna eýedir.

Akmar Muhammedowa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň diller kafedrasynyň uly mugallymy.

SUWDA ÝÜZMEGIŇ YNSAN SAGLYGYNA ÝETIRÝÄN TÄSIRI

Suwda ýüzmegi sport söýüjiler sport görnüşi hökmünde göz öňüne getirseler-de, onuň diňe bir ýaryşmaklygy nazarda tutman, eýsem-de göwün açmak, dynç almak, güýmenje hökmünde hem örän netijeli serişdedigini aýtmak bolar. Suwda ýüzmek ilki bilen hereketli oýundyr. Türgen özi bilmezden suwda ýüzmekligiň dowamynda energiýanyň uly mukdaryny sarp edýär. Lukmanlar agramy aýyrmak, myşsa we ýürek-damar ulgamynyň işini kadalaşdyrmak üçin suwda ýüzmegi maslahat berýärler. Şeýlelikde, adam suwda ýüzmek arkaly saglygy bilen bagly ýüze çykyp biljek oňaýsyz ýagdaýlaryň ençemesiniň öňüni alýar. Aýratyn hem bu ýürege we öýkene uly agram bermezlik bellenen adamlar üçin örän peýdalydyr. Sportuň bu görnüşinde bedeniň diňe belli bir bölekleri hereketlenmän, eýsem-de bedeniň ähli myşsalary, bogunlar we oňurga sütüni hereketlenýär. Suwda ýüzmegiň göz keselleriniň öňüni almakda-da ähmiýetlidigini bellemelidiris. Suwda ýüzmek newrologiki häsiýetli näsazlyklarda köptaraplaýyn peýdaly serişdedir. Kimiň reaksiýasy-hüşgärligi peselen bolsa, suwda ýüzmek ony ösdürmäge hem ýardam edýär. Alymlaryň bellemeklerine görä, biziň uzak ýaşamagymyz beýnimizi yzygiderli türgenleşdirip bilşimize baglydyr. Başgaça aýdanymyzda, pikirleniş işi beýniniň ömrüni uzaldýar, bu bolsa adam ömrüniň uzamagyna oňyn täsir edýär. Hormatly Prezidentimiziň parasatly ýolbaşçylygynda ýurdumyzda Olimpiýa hereketini, sporty ösdürmek ugrunda bahasyna ýetip bolmajak ägirt uly işler amala aşyrylýar. Raýatlarymyza sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaga giň şertler döredilýär.

Üzümgül Hajyýewa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.

BILÝARD

Bilýardyň watany käbir çeşmelerde Hindistan we Hytaý hasaplanýar. Täjirler bu oýny Ýewropa getiripdirler. Ýöne ondan öň hem Ýewropada bu oýna meňzeş oýunlar oýnalypdyr.

Balkespiel diýen oýun Germaniýada oýnalypdyr. Onda tagtadan edilen stoluň üstünde gyralary uly bolmadyk bortly oýuklara daşdan ýasalan togalak şarlary ýörite agaç bilen togalapdyrlar.

Angliýalylar hem edil şoňa meňzeş oýun oýnaýarlar.

Bilýard sözüniň gelip çykyşy barada-da dürli pikirler bar. Gadymy sakson dilinden terjime edilende, ball-top, ýard-taýak diýmegi aňladýar. Käbir alymlaryň pikirine görä, bu söz fransuz dilinden gelip, bille-şarjagaz, billart-agaç taýak diýmegi aňladypdyr.

Oýunda 2 sany oýunçy bäsleşýär, emin bilen kätip bäsleşigiň düzgüne laýyk geçmegine syn edýärler, utuklary sanaýarlar. Oýnuň düzgüni köp utuk ýygnamagy göz öňünde tutýar. 15 sany reňkli şarlar piramida görnüşinde düzülýär. 6 reňkli, 1ak şar bolýar. Ak şar urujy şardyr, her reňkli şaryň hem kesgitli utugy bar. Urgy urujy şarda urulýar, başga şarda urulsa, bu oýnuň düzgüniniň bozulmasy hasaplanýar. Eger şar dürs degmese, oýun garşydaşa geçirilýär. Başga şar urlanda, 7 utuk jerime edilýär. Bilýard oýnunyň dürli görnüşleri bar:

1. Karamboluň düzgünleri – fransuz bilýardynda stol we oýun şary kiçi bolýar.

2. Sportuň bilýard görnüşiniň amerikan düzgünleri. Beýleki oýunlardan tapawutly, urujy şara derek islendik şary ulansa bolýar, ähli şarlar bilen oýnap bolýar. Kim ilkinji 8 şary urup bilse, şoňa utuk berilýär. Oýunçy her şar üçin eger dogry urulsa, 1 utuk gazanýar. Düzgün bozulsa, garşydaşyna bir utuk berilýär.

3. Dewýatka, dokuzlyk – 9 bal pul oýnunyň düzgünleri. Ak ýa san belgili şarlar bilen oýnalýar. Romb şekilli goýmaly. Haýsy oýunçy 9 belgili şary luza salsa, şol hem utýar.

4. Pul oýnunyň düzgünleri – başlangyç urgudan öň, oýunçy şaryny islendik ýerde goýup bilýär. Esasy şar bir şara degip, beýlekileri hem degse, ýa biri luza düşse, hasap edilýär. Urgy kiçi sanly şara degip, şol urgy bilen 9 sany şary luza düşürse, oýunçy utdy diýlip hasaplanýar. Başlangyç urguda şar romby dargatmasa, ýalňyş hasaplanýar.

5. Dinamiki piramida (Hewa). Howus (Pribaltika bilýardy)

Bu oýnuň birnäçe ady bar. Meýdançasy 1 metr kwadrat. Ony islendik ýerde goýup bolýar, oýunda dürli ýaşdaky oýunçylar bäsleşip bilýärler. Bu görnüşde 4 adam hem oýnap bilýär.

6. Snuker oýnunyň aýratynlyklary. Beýleki görnüşlere meňzeş oýnalýar. Oýnuň maksady köp utuk gazanmak, şary uranda oýunçynyň bir aýagy ýerde bolmaly.

7. Kaýze (Finlandiýa) bilýardy ýa-da karolina. 1812-nji ýylda bolan uruşdan soň gurply adamlar bu oýny Parižde oýnapdyrlar. Biraz soňra oýna fransuz oýnunyň käbir bölekleri girizilýär.

Bilýarda degişli sözler, onuň oýnalyş düzgünlerine degişli adalgalaryň aňladýan manylary we ýazuw düzgüni. "Bilýard" sözi oýun ady hökmünde halkara adalgasy görnüşinde türkmen diline ornaşdy. Bilýardy ýaýratmakda onuň muşdaklary, ony halaýanlar bu oýna degişli düzgünleri halkara derejesinde ulanylýan sözler hökmünde üýtgewsiz ýaýradypdyrlar. Umuman, bilýardyň adalgadyr kär-hünär sözleriniň tas hemmesiniň diýen ýaly halkara sözleri bolup durýandygyny bellemek gerek. Olaryň aňladýan manylary halkara derejesinde ulanylýan sözler bolansoň, sport oýny babatda durnukly häsiýetdedir. Sözler, esasan, rus diliniň üsti bilen geçensoň, şol diliň orfografik kadasyna eýerilýär:

Bille – şarjagaz.
Billart – agaç taýak.
Bitok – urgy.
Ibki – bilýard taýagy.
Freýn – bir sebäp bilen oýnuň tapawutlanmasy.
Kaýze – sary şar.
Mis – utulany belleýän emin.
Snuker – iňlis bilýardy.
Luža – burçlardaky şar düşýän haltajyk.

Mähriban Arkadagymyz, Arkadagly Gahryman Serdarymyz ýurdumyzda sporty ösdürmek boýunça asyrlara barabar işleri durmuşa geçirýärler. Goý, Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň amala aşyrýan il-ýurt bähbitli işleri rowaç bolsun!

Sapa Begliýew,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.

PÄSGELÇILIKDEN ATLY GEÇMEK (KONKUR)

Atçylyk sportunyň gyzykly görnüşleriniň biri bolan päsgelçilikden atly geçmek üçin ýokary ussatlygy ele almak zerurdyr. 160-200 sm çenli päsgelçilikden atly bökmek batyrgaý hereketi, ýörite türgenleşigi talap edýär. Bu görnüş birnäçe toparlara bölünýär hem-de dürli şertlerde geçirilýär. Päsgelçilikden bökmegiň Olimpiýa görnüşinde bäsleşikler ýaryş meýdançasynda goýlan beýikligi 160 sm çenli we ini 250 sm çenli bolan 13 sany dürli päsgelçilikli ýoly iki gezek geçmek bilen toparlaýyn ýaryş görnüşinde geçirilýär.

Konkuryň watany Fransiýa hasaplanýar. Konkur fransuz dilinden terjime edilende, "atly bäsleşikler/ýaryşlar" diýmegi aňladýar. Hakykatdan hem, sportuň bu görnüşinde türgenler meýdançadaky päsgelçilikleri atly ýeňip geçmek boýunça bäsleşýärler. Konkur ykjam atyň we ykjam türgeniň bolmagyny talap edýär. Çapyksuwara dogumlylyk, aýgytlylyk, takyk hasaplylyk, aty dolandyrmagyň ýokary ussatlygy, umumy beden taýýarlygy ýaly häsiýetler zerurdyr. Atlar hem güýçli, kuwwatly bat alýan, hereketleri sazlaşykly, päsgelçilikden geçende deňagramlylygy saklamagy başarýan bolmalydyr.

Atçylyk sportuna, päsgelçilikden atly geçmek görnüşine sport leksikasy, ondaky adalgalaryň we kär-hünär sözleriniň many aýratynlyklary degişlidir. Türkmen halkynyň at çapyşyk ýaryşlarynda, at üstündäki oýunlarda ulanylýan sözleri at bilen bagly sport leksikasy bolup durýar. Şonuň üçin olardaky ulanylýan sözleriň hemmesi diýen ýaly atçylyk sportuna, konkura kär-hünär sözleri we adalgalar hökmünde degişli bolup durýar. Geliň olaryň käbiri bilen tanyş bolalyň:

Ata erk etmek – at üstünde islendik hereketleri ýerine ýetirmek.

Athana (teblehana) – atlaryň saklanylýan ýeri.

At güýji – ölçeg birligi.

Atly syýahatçylyk ýörişi – atyň üstünde uzak ýerlere syýahat etmek.

Attorba – halyça ýa-da kilimçe görnüşinde içine iým salnyp, atyň agzyna geýdirmek üçin dokalan torba.

Aty gezdirmek – çapmaga taýýarlanýan aty giň meýdanda gezdirmek.

Atyň maňlaý saçy – atyň maňlaýyna üýşýän ýaly.

Atyň ýörişi (gorgun, öňürdik, doly ylgaw) – çapyşyk ýa-da gezelenç wagty atyň ýöreýiş aýratynlygy.

Attutar – atlary çapuw ýodasynda çapuwa ugramanka, bir ýere baranda saklamaga endik eden adam.

Boýnytyryk – atlaryň boýnuna dakylýan owadan bezegli bag.

Çapyksuwar – aty çapyp, oňa erk edýän adam.

Çylşyrymlylygyň artyklygy – 6-8 ýa-da köp päsgelçilikden geçmek.

Ýeňiş Serdarow,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.

SANLY DÜNÝÄNIŇ IŇ TÄZE SPORTY

Soňky ýyllarda dünýäde iň çalt ösüş gazanan ugurlaryň biri — elektron sport, ýagny kompýuter oýunlary boýunça bäsleşiklerdir. Bir wagtlar diňe ýaşlaryň güýmenjesi hökmünde seredilen wirtual oýunlar, häzirki wagtda millionlarça tomaşaçysy bolan halkara sport görnüşine öwrüldi.

Elektron sport — bu kompýuter ýa-da konsol oýunlary boýunça resmi görnüşde gurnalýan bäsleşiklerdir. Onda oýunçylar toparlaýyn ýa-da özbaşdak bäsleşýärler. Onda dürli görnüşdäki oýunlar oýnalýar.

Ýagny MOBA oýunlar (Dota 2, League of Legends)

Şuoterler (Counter-Strike, Valorant, Call of Duty)

Sport simulýatorlary (FIFA, NBA 2K)

Strategiýa oýunlary (StarCraft II)

Bularyň her birinde aýratyn ligalar, çempionatlar we halkara derejesinde baýrakly ýaryşlar geçirilýär.

Elektron sport häzirki wagtda diňe güýmenje däl, eýsem uly ykdysady pudaga-da öwrüldi. 2020-nji ýyldan başlap, onuň bazar bahasy birnäçe milliard dollara ýetdi. Ýaryşlary dünýäniň ähli künjeginden onlaýn ýa-da stadionlarda ýüz müňlerçe tomaşaçy göni ýaýlymda synlaýar. Mysal üçin, "The International" (Dota 2 boýunça iň uly ýaryş) ýeňijisine gymmat bahaly baýraklary paýlaýar.

Elektron sportunyň aýratynlyklary adaty sport bilen deňeşdirilende, ol dine beden taýdan güýji talap etmän, beýni we psihologiki taýýarlygy hem talap edýär. Ol oýunçylaryň çalt pikirlenmegini, güýçli toparlaýyn strategiýa döretmegini, tiz reflekslere eýe bolmagyny şeýle hem ýokary derejesindäki konsentrasiýany saklamagyny talap edýär.

Şonuň üçin köp toparlar professional türgenleşik geçirýärler we tälimçiler, psihologlar hatda fizioterapewtler bilen hem işleşýärler.

Türkmen ýaşlarynyň arasynda hem kompýuter oýunlaryna gyzyklanma uly. Häzirki wagtda resmi derejede halkara ýaryşlaryna gatnaşmak başlangyç derejesinde bolsa-da, internetiň ösmegi we täze mümkinçilikleriň açylmagy bilen elektron sportuň ýurtda hem giň gerim almagy ähtimal.

Elektron sport häzirki ýaşlaryň döredijilikli pikirlenmegine, toparlaýyn işine we global derejädäki bäsleşiklere gatnaşmagyna ýol açýar. Geljekde ol has-da ösdürilip, Olimpiýa oýunlarynyň düzümine girmeginiň mümkindigi barada hem bellenilip geçilýär.

Humaý Muhyýewa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.

HEKAÝA

BIR DÖWDE IKI ÝEŇLIŞ

Telewideniýede günorta arakesmesinde küşt oýnalardy. Iki adam küşdi düzdigi gapdalynyň tomaşaçylary hem köpelýärdi. Özi oýnamasa-da her kim oýnaýanlara kömek etjek, gapdalyndan aýtjak, garaz oýnuň şowhuny ýetýärdi. Meniňem küşdüň bir gapdalynda oturýan mahalym az bolanokdy. Gapdaldan kömek berýänleriň arasynda, kämahal alym teležurnalist Hojamuhammet Meläýew hem bolardy. Oňa hemmeler Hoja Meläýewiç diýýärdi, onuň hakyky adynyň Hojamuhammetdigini kän bir bilýänem ýokdy. Gepleşik taýýarlaýan pursatlarynda Hoja Meläýewiç bilen elmydama maslahatlaşýanymyz üçinmi ýa-da öňden dostlugymyz üçinmi, ol elmydama maňa kömek ederdi, ýöne onuň özüniň küşt tagtasynyň bir gapdalyna geçenini gören ýokdy. Onuň kömegi bilen garşydaşymy utýan gezegim az bolanokdy, ýöne bu ýagdaý meni beýlebir begendiribem duranokdy. Çünki aýgytly pursatda biriniň kömegi bilen utsaň, onda gazanan «üstünligiň belli bir bölegi» kömek edene degişli bolýardy. Küştçem näme, utansoň «abraýyny» başga kişä beresi gelenok, tutuşlygyna özi alasy gelýär. Şunuň ýaly ýeňişlerden soň «Hoja Meläýewiç aýdaýdy, ýogsa utulmazdym» diýip, nägile bolýan garşydaşlaram az bolanokdy. Bu hem düşnükli zat, kime ýarar öýdýärsiňiz? Şonuň üçin hem men küştde öz kömekçimi, ýagny Hoja Meläýewiçi utup, şeýle gürrüňleriň soňuna çykmak isledim. Ýöne ol meniň bilen küşt oýnaşmakdan, asla beýlekiler bilen oýnamakdanam keskelläm boýun gaçyrýardy. «Işim köp» diýýärdi, «gapdalyndan kömek edäýmesem, özüm gowy oýnap bilemok» diýýärdi, garaz gepiň tümmek ýeri oýnanokdy.

Ahyry bir gün men ony küşt oýnamaga yrdym. Onuň iş otagy telewideniýäniň seleňläp duran ajaýyp binasynyň 15-nji gatyndady. Menem bir gün günorta arakesmede küşdümi alyp, bardym ýanyna. Hoja Meläýewiç ýylgyryp, «soň ökünäýmegin how» diýip, mallaryny düzdi.

Men küşt oýnamda, köplenç hüjüm edýärdim. Hoja Meläýewiç hem meni elmydama taýýarlyksyz hüjüm edýänligim üçin ýazgarýardy. Şu gün bolsa men kimiň taýýarlyksyzdygyny onuň «gözüne görkezmegi» ýüregime düwüpdim.

Oýun başlady. Men perzimiň, pillerimiň öňüni açyp, adatdaky oýnaşym ýaly hüjüme geçip başladym, pyýadalarymy öňe gaty batyrgaý sürýärdim, atlarym hem barha öňe dyzaýardy. Ýöne Hoja Meläýewiç hem menden kem oturmaýardy, ol ozalky garşydaşlarym ýaly goranjak bolman, özümdenem beter üstüme sürünýärdi, sport dilinde aýtsak garşylyklaýyn hüjüm edýärdi. Ine-de ol maňa pilini mugtuna berdi, menem känbir oýlanybam durman aldym, özümden göwnihoş halda «berenden al, urandan gaç diýipdirler» diýip, küştçileriň gowy görýän nakylyny hem suňşurdym. Ýöne garşydaşyň güýçli bolsa «berenden alybermeli» däldigine az wagtdan göz ýetirdim. Hoja Meläýewiç dessine hüjüme geçdi, atyny hem mugtuna berip, meniň perzimi bir gyra çykardy, soň ýanyndanam amanyny-zamanyny bermän şahymy ýatyrdy oturyberdi.

«Oýunçy utulanyny bilse ýagşy» diýýä, ýöne meniň öz asgynlygymy boýun alasym gelenokdy, «täzeden dikeli, bu gezek tötänlikde utuldym» diýip, eger-eger ýeň beremokdym, ýogsa täzeden diksek ýene-de utuljagymy bilip durdym. Bolsada Hoja Meläýewiç işiniň köpdügini aýdyp, oýnamaga döwtalap bolmady, diňe ýylgyryp:

— Nirede ýalňyşanyňy aýdaýynmy? — diýdi.

Menem:

— Aýt — diýdim.

— Sen meň bilen küşt düzüp ýalňyşdyň, oýnamaly däldiň!

Maňa indi aýdara söz galmandy. Şeýdip, Hoja Meläýewiç meni oýunda-da utdy, geplemez ýaly hem etdi. Men ondan bir döwde iki gezek utuldym.

Gurbangeldi Mämmetsähedow,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň diller kafedrasynyň mugallymy.

STEF KARI – ÜÇLIKLERIŇ PATYŞASY

Basketbol dünýäsinde müňlerçe ussat oýunçy bar, emma olaryň arasynda käbirleri diňe ýeňiş gazanmak bilen çäklenmän, eýsem sporty bütinleý üýtgetmegi başarýarlar. Şolaryň biri hem – Stefen Kari.

Stef Kari 1988-nji ýylda Ohaýoda dünýä inip atasy Del Kari NBA-nyň öňki oýunçysydy, şonuň üçin basketbol onuň öýünde kiçilikden ýolbelet boldy. Ýöne sport jemgyýetçiligi onuň boýunyň gysga, güýjüniň bolsa pesdigini aýdyp, geljeginiň ýeňil bolmajagyny pikir edýärdi. Şeýle-de bolsa, Kari öz yhlasy we türgenleşigi bilen ähli şübheleri puja çykardy. 2009-njy ýylda Altyn döwlet söweşijiler toparyna saýlanandan soň, Kari diňe bir güýçli oýunçy däl, eýsem täze döwri başlatdy. Uzakdan atýan üçlikleri bilen basketbol strategiýasyny üýtgetdi. Onuň gazanan üstünlikleri:

- 4 gezek NBA çempiony
- 2 gezek NBA MVP – 2016-njy ýylda bolsa biragyzdan saýlanan ilkinji oýunçy boldy
- 1 möwsümde iň köp üçlik: 2015-2016 möwsüminde 402 üçlik girizdi. Bu rekord häzir hem saklanylýar.
- Chef Carry- lakamy bilen sosial mediada meşhurlyga eýe boldy.

Stef Kari diňe bir atyşlaryň şasy däl, eýsem: çalt hereketleri bilen garşydaşlaryny aldaýar. Top dolandyryşynda ajaýyp başarnyga eýe. Oýny açyp, topardaşlaryna hem üstünlik gazanmaga mümkinçilik berýär. Onuň stilini synlap, ýaş oýunçylaryň müňlerçesi üçlik atyşlaryna höwes edip başlady. Stef Kari diňe meýdançada däl, durmuşda hem nusgalyk adamdyr. Maşgalasy Aýeşa Kari bilen üç çagasy bar. Maşgalasy bilen birnäçe jemgyýetçilik taslamalaryna gatnaşýar. Ol özüniň üstünliklerini köplenç Hudaýa bagyşlaýandygyny aýdylýar. Stef Kari diňe bir basketbolçy däl – ol sporty täzeçilleşdiren we dünýäniň millionlarça ýaşlaryna ruhy güýç beren adamyň biridir. Onuň üsti bilen üçlik atyşlary diňe bir oýnuň bir bölegi däl, eýsem basketbolyň täze strategiýasyna öwrüldi.

Baýram Jumanyýazow,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.

Sport äleminden gyzykly maglumatlar

Boksuň taryhynda Olimpiýa oýunlarynda iň köp altyn medal gazanmagy başaran boksçularyň biri kubaly Feliks Sawon hasap edilýär. Bu meşhur türgen Olimpiýa oýunlarynda 3 gezek hormat münberiniň iň ýokarky basgançagyna çykyp, özüniň dünýäde iň güýçli boksçularyň biridigini görkezdi.

Meşhur aktýor hem-de türgen Brýus Li Gündogar söweş sungatlaryndan täsirlenip, Jeet Kune Do atly söweş sungatyny döredýär. Bu söweş sungatyny döretmekde ussadyň karateden, hapkidodan, taekwondodan, boksdan, şeýle hem gadymy söweş sungaty bolan Wing Çundan nusga alanlygyny aýratyn bellemek gerek.

Milli hokkeý ligasynda oýnan meşhur derwezeban Žak Plant 6 gezek Stenli kubogyny, 7 gezek iň gowy derwezebanlara gowşurylýan Wezina baýragyny eýelemegi başarýar. Onuň ady Milli hokkeý ligasynyň hormat zalyna girizildi, Žak Plant XX asyryň iň gowy hokkeý derwezebanlarynyň biri diýlip hasap edilýär.

Milli basketbol assosiasiýasynyň (NBA) taryhynda iň uzyn boýly oýunçylar Jorj Mureşan bilen Manute Bol bolup durýar. Bu iki oýunçynyň boýlary 2 metr 31 santimetre deň, bu bolsa olaryň diňe bir basketbolda däl, eýsem-de sportuň ähli görnüşlerinde hem iň uzyn boýly türgenleriň iri bolup durýandyklaryndan habar berýär.

Tejribeli fransuz pälwany Teddy Riner dzýudo boýunça dünýä çempionatlarynda iň güýçli pälwan bolmagynda galýar. 100 kg-dan ýokary bolan agramda çykyş edýän, 36 ýaşly Teddy 13 gezek finala çykyp, şolaryň 12-sinde altyn medaly eýelemegi başardy. Ol bu rekord görkezijileri gazanmak üçin çäksiz (absolýut) agramda, toparlaýyn tutluşyklarda çykyş edip özüni dünýäde iň güýçli dzýudoçy hökmünde tanatdy.

Ispaniýanyň futbol çempionatynda (La-ligada) Madridiň "Real" futbol kluby iň köp çempionlyga eýe bolan toparlaryň sanawynda birinji basgançakda durýar. Bu görkeziji boýunça olaryň iň esasy bäsdeşiniň "Barselona" futbol klubydygy okyjylarymyza hem mälim bolsa gerek.

Beýleki göreş görnüşleriniň köpüsinde bolşy ýaly, erkin hem-de grek-rim göreşinde-de (sport göreşinde) arassa ýeňiş özbolușly at bilen atlandyrylýar. Sport göreşinde arassa ýeňşi "tuşe" diýip atlandyrylmak hakyndaky çözgüdi Bütindünýä göreş bileleşigi geçen asyrda kabul edipdi.

Aziýa Futbol Konfederasiýasynyň (AFK) guramagynda geçirilýän futbol boýunça Aziýanyň kubogy ugrundaky ýaryşa 1956-njy ýylda badalga berildi. Şol ýyllaryň içinde Ýaponiýanyň futbol boýunça milli ýygyndysy 5 gezek finala çykdy, olaryň 4-de bolsa Aziýanyň kubogyny eýeledi.

Arzuw Şaýymowa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

«Talyp sporty» aýlyk elektron gazeti

Esaslandyryjysy — Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty

Salgysy: 744013, Aşgabat şäheri, Saparmyrat Türkmenbaşy şaýoly, 40.
Telefon: +99312 22-65-47
Faks: +99312 22-65-70
Elektron salgymyz: tdbsi@sanly.tm

Gazeti elektron görnüşde «tdbsi.edu.tm» internet sahypasyndan hem-de «tdbwesi.sanly» bilim portalyndan okap bilersiňiz.

Jogapkär redaktor: Arslan Myradow.

Redaksiýanyň geňeş agzalary:
G. Baýlyýewa, M. Joraýewa, S. Bäşimowa, M. Durdyýewa, A. Amanowa, G. Soltowow, A. Halmedow, J. Baltabaýew, H. Muhyýewa, A. Mämmedowa, I. Çüriýew, Ý. Rahmanowa