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

Noýabr, 2025ý. 11-nji sany.
Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly

TÜRKMENISTANYŇ HEMIŞELIK BITARAPLYGYNYŇ 30 ÝYLLYGY: PARAHATÇYLYGYŇ WE YNANYŞMAGYŇ KEPILI

2025-nji ýyl Türkmenistan üçin aýratyn ähmiýetli ýyl bolup, ýurdumyz Birleşen Milletler Guramasy tarapyndan ykrar edilen hemişelik Bitaraplyk hukuk ýagdaýyna eýe bolmagynyň şanly 30 ýyllygyny dabaraly belläp geçer. Bu şanly sene, şeýle-de BMG-niň Baş Assambleýasy tarapyndan 2025-nji ýylyň «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» diýlip yglan edilmegi mynasybetli, ýurtda uly dabaralara, toý-baýramçylyklara we halkara çärelere giň gerimli taýýarlyk işleri alnyp barylýar. Bu taýýarlyklar Türkmenistanyň parahatçylyk söýüjilikli daşary syýasatynyň we durnukly ösüşe bolan ygrarlylygynyň aýdyň beýanydyr.

Bitaraplygyň 30 ýyllygyny mynasyp garşylamak maksady bilen, Türkmenistanyň ähli pudaklarynda giň gerimli işler durmuşa geçirilýär. Bu taýýarlyklar esasan üç sany uly topary öz içine alýar:

Halkara we diplomatik çäreler. Halkara maslahatlar we forumlar: Bitaraplygyň 30 ýyllygyna bagyşlanyp, Aşgabatda we daşary ýurtlarda birnäçe iri halkara maslahatlaryň, tegelek stollaryň we ylmy-amaly konferensiýalaryň geçirilmegi meýilleşdirilýär. Bu çäreler Türkmen Bitaraplygynyň dünýäde parahatçylygy, howpsuzlygy we durnukly ösüşi üpjün etmekdäki ornuny has-da pugtalandyrmaga gönükdirilendir.

Diplomatik kabul edişlikler: Türkmenistanyň daşary ýurtlardaky ilçihanalary tarapyndan Bitaraplyk baýramçylygyna bagyşlanyp, dürli medeni we diplomatik çäreler, sergiler we duşuşyklar yzygiderli guralýar. Bu çäreler Türkmenistanyň daşary syýasatynyň esasy ýörelgelerini dünýä jemgyýetçiligine ýetirmäge ýardam edýär.

«Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly» çäreleri: 2025-nji ýylyň BMG tarapyndan yglan edilmegi mynasybetli, Bitaraplyk ýörelgeleri bilen sazlaşykly bolan, ynanyşmagy we dostlugy pugtalandyrmaga gönükdirilen ýörite maksatnamalar durmuşa geçirilýär.

Medeni-köpçülikleýin we baýramçylyk dabaralary:

Uly baýramçylyk konsertleri we sahnalaşdyrylan çykyşlar: Ýurduň baş meýdançalarynda, aýratyn-da Aşgabatda, Bitaraplygyň şanly senesine bagyşlanyp, medeniýet we sungat ussatlarynyň gatnaşmagynda uly baýramçylyk konsertleri we teatrlaşdyrylan sahnalaşdyrylan çykyşlar taýýarlanylýar. Bu çäreler türkmen halkynyň milli gymmatlyklaryny, medeni mirasyny we Bitaraplyk ýörelgelerine bolan ygrarlylygyny wasp eder.

Sport ýaryşlary we sagdynlyk çäreleri: Bitaraplygyň 30 ýyllygyna bagyşlanyp, dürli sport görnüşleri boýunça ýaryşlar, köpçülikleýin ylgawlar we welosiped ýörişleri guralar. Bu çäreler sagdyn durmuş ýörelgesini wagyz etmek we ýaşlary sporta çekmek maksadyny güýçlendirýär.

Sergiler we döredijilik bäsleşikleri: Taryhy we medeni gymmatlyklary, şeýle-de Bitaraplyk ýyllarynda gazanylan üstünlikleri görkezýän sergiler, şeýle-de Bitaraplygyň ähmiýetini açyp görkezýän döredijilik bäsleşikleri (aýdym, goşgy, surat) yglan edilýär.

Ykdysady we durmuş maksatly desgalaryň açylyşy:

Täze binalaryň we desgalaryň ulanmaga berilmegi: Şanly senä gabatlap, ýurduň ähli welaýatlarynda täze ýaşaýyş jaý toplumlarynyň, mekdepleriň, çagalar baglarynyň, saglyk merkezleriniň, sport desgalarynyň we senagat kärhanalarynyň açylyş dabaralaryny geçirmek meýilleşdirilýär. Bu bolsa Bitaraplyk ýyllarynda ýurduň ykdysady we durmuş taýdan ösüşiniň aýdyň netijesi bolar.

Söwda we hyzmat nokatlarynyň guralmagy: Baýramçylyk günlerinde ilatyň isleglerini kanagatlandyrmak üçin göçme söwda nokatlarynyň we hyzmat ediş merkezleriniň işini guramak boýunça hem taýýarlyk görülýär.

Şeýlelikde, Türkmenistanyň Bitaraplygynyň 30 ýyllygyna görülýän giň gerimli taýýarlyk işleri, bu şanly senäniň diňe bir milli baýram däl-de, eýsem, halkara derejede parahatçylygyň, ynanyşmagyň we dostlugyň dabarasy boljakdygyny görkezýär. Bu dabaralar Türkmenistanyň Bitaraplyk ýörelgelerine ygrarlylygyny we dünýä bileleşiginiň öňünde alyp barýan oňyn syýasatyny ýene bir gezek tassyklar. Taýýarlyk işleri Türkmenistanyň geljekki ösüşlerine we halkara abraýynyň has-da ýokarlanmagyna uly itergi berer.

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

TÜRKMENISTANDA SPORTUN ÖSÜŞI: SAGDYNLYK WE ÜSTÜNLIK ÝOLY

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiz, Bitaraplyk we parahatçylyk ýörelgelerine ygrarly bolup, sportuň we bedenterbiýäniň ösüşine döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri hökmünde garaýar. Bu ugurda gazanylýan üstünlikler diňe bir ýurduň halkara abraýyny belende götermän, eýsem, raýatlaryň sagdyn durmuş ýörelgelerini kemala getirmegine, ruhy we beden taýdan kämilleşmegine gönükdirilendir. Türkmenistanyň sport ulgamynda gazanýan ösüşleri, ilkinji nobatda, hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary we döredip berýän giň mümkinçilikleri bilen aýrylmaz baglanyşyklydyr.

Sport syýasatynyň esasy ugurlary. Türkmenistanyň sport syýasaty köp ugurly bolup, ol esasan iki sany möhüm maksady ýetmegi göz öňünde tutýar: Köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek: Raýatlaryň ähli gatlaklaryny, aýratyn-da ýaşlary sport bilen meşgullanmaga çekmek, sagdyn durmuş ýörelgesini ornaşdyrmak. Ýokary netijeli sportuň ösüşini üpjün etmek: Halkara ýaryşlarda ýurduň abraýyny mynasyp gorajak, ýokary derejeli türgenleri taýýarlamak.

Bu maksatlara ýetmek üçin, «Bedenterbiýe we sport hakynda», «Ýaşlar barada Döwlet syýasaty hakynda» ýaly birnäçe kanunlar we döwlet maksatnamalary kabul edildi. Bu resminamalar sport ulgamynyň hukuk binýadyny pugtalandyryp, onuň yzygiderli ösmegine şert döredýär.

Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň we Gahryman Arkadagymyzyň Gurbanguly Berdimuhamedowyň sporta berýän ünsi we goldawy Türkmenistanyň sport döwletine öwrülmeginde esasy hereketlendiriji güýç boldy. Döwlet Baştutanymyz sportuň diňe bir beden saglygy üçin däl, eýsem, milletiň jebisligini, watançylygyny we halkara hyzmatdaşlygyny pugtalandyrmakdaky ähmiýetini yzygiderli nygtaýar.

1. Döwrebap sport desgalarynyň gurluşygy: Ýurduň ähli sebitlerinde, şäherlerde we obalarda iň döwrebap sport toplumlary, stadionlar, sport mekdepleri we sagaldyş merkezleri guruldy we gurulýar. Aşgabatdaky Olimpiýa şäherçesi munuň aýdyň mysalydyr. Bu şäherçe Aziýa oýunlary ýaly iri halkara ýaryşlary ýokary derejede kabul etmäge mümkinçilik berdi. Bu desgalar ýaşlara we hünärmenlere dünýä ülňülerine laýyk şertlerde türgenleşmäge we ýaryşmaga ýol açýar.

2. Bilim we ylym binýadyny pugtalandyrmak: Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty ýokary derejeli tälimçileri, sport lukmanlaryny we hünärmenleri taýýarlamakda esasy orny eýeleýär. Institutyň maddy-tehniki binýady yzygiderli kämilleşdirilip, sport ylmyny ösdürmäge, täze usullary we tehnologiýalary ornaşdyrmaga uly üns berilýär.

3. Halkara hyzmatdaşlygy giňeltmek: Türkmenistan Halkara Olimpiýa Komiteti, Aziýanyň Olimpiýa Geňeşi we beýleki halkara sport guramalary bilen işjeň hyzmatdaşlyk edýär. Ýurtda yzygiderli halkara ýaryşlar, okuw-türgenleşik ýygnanyşyklary geçirilýär. Türkmen türgenleri dünýä we Aziýa çempionatlarynda, Olimpiýa oýunlarynda üstünlikli çykyş edip, ýurduň sport abraýyny artdyrýarlar.

4. Sagdyn durmuş ýörelgesini wagyz etmek: Prezidentimiziň başlangyjy bilen her ýyl Bütindünýä saglyk güni mynasybetli köpçülikleýin sport çäreleri, welosiped ýörişleri we ylgawlar guralýar. Bu çäreler adamlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgesini wagyz edip, sportuň jemgyýetdäki ornuny has-da pugtalandyrýar. Welosiped sporty ýaly görnüşleriň ösdürilmegi we ýaýradylmagy hem bu syýasatyň aýdyň netijesidir.

Türkmenistan soňky ýyllarda sportda uly üstünlikleri gazandy. 2017-nji ýylda Aşgabatda geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary (Aşgabat 2017) ýurduň sport taryhynda täze sahypa açdy. Bu oýunlar Türkmenistanyň iri sport çärelerini guramak we geçirmek boýunça ýokary mümkinçiliklerini bütin dünýä görkezdi. Milli sportuň ösüşi bilen birlikde, atçylyk sporty, göreş, milli oýunlar ýaly türkmen halkynyň taryhy we medeni gymmatlyklary bilen baglanyşykly sport görnüşlerine hem uly üns berilýär. Geljekde Türkmenistan sport ulgamynda halkara hyzmatdaşlygy has-da giňeltmegi, türgenleriň hünär derejesini ýokarlandyrmagy we sportuň täze görnüşlerini ösdürmegi maksat edinýär.

Türkmenistanda sportuň ösüşi döwletiň yzygiderli goldawy, hormatly Prezidentimiziň şahsy göreldesi we raýatlaryň sagdyn geljege bolan ymtylyşy bilen berkidilýär. Sport, parahatçylygyň, dostlugyň we sagdynlygyň ilçisi hökmünde Türkmenistanyň halkara giňişlikdäki abraýyny has-da ýokarlandyrmaga ýardam edýär. Sagdynlyk we üstünlik ýoly Türkmenistanyň sport ulgamynyň esasy şygary bolup durýar.

***Oguljennet Tirkişowna,*
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň diller kafedrasynyň uly mugallymy, filosofiýa ylymlarynyňkandidaty.

TALYP TÜRGENLERIMIZIŇ ÜSTÜNLIKLERI

Türkmenistanyň jiu-jitsu boýunça milli ýygyndysy 1-15-nji noýabr aralygynda Tailand Patyşalygynyň Bankok şäherinde geçirilen Dünýä çempionaty üstünlikli tamamlady.

Çempionatyň soňky günlerinde türkmen türgenleri dürli ugurlar boýunça bu ýaryşa ajaýyp taýýarlyk görendiklerini tassykladylar. Milli ýygyndynyň düzüminiň aglaba böleginde talyp türgenlerimiziň bolmagy aýratyn guwandyryjy ýagdaýdyr. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 2-nji talyby Seýdylla Akmämmedow 69 kg agramda çykyş edip baýrakly I orun, altyn medalyň eýesi bolmagy başardy. Kümüş we bürünç medallaryna Suraý Gökgäýewa, Yslam Öwezow, Marýam Wafaýewa , Mälikberdi Begiýew, Eziz Ýollyýew, Aminat Guwanjowa, Aýnur Kullyýewa dagylar mynasyp boldular.

Zenanlaryň arasynda geçirilen ýaryşda Hurma Abdyýewa altyn medaly gazanmagy başardy. Kümüş medallara erkekleriň arasyndaky ýaryşda Rahmet Taganow, Annagurt Amanmyradow, Agasapar Muhadow, Alyşir Jumamyradow, Yslam Rejepow, Parahat Rahmanow gazandylar. Bagtyýar Myradow, Şyhberdi Rahmanow bürünç medallarynyň eýesi boldular.

Dünýä çempionatyna 58 ýurtdan 1094 sany türgen gatnaşdy. Tutuş ýaryşyň netijeleri boýunça türkmen türgenleri jemi 25 sany: 3 altyn, 10 kümüş, 12 bürünç medal gazandylar.

Ýygyndynyň düzümindäki Türkmen döwlet bedenterbiýe sport institutynyň talyp türgenleri ýokary okuw mekdebi tarapyndan gymmat bahaly sowgatlar hem-de hormat hatlary bilen sylaglanarlar.

***Mamagül Joraýewa,* Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.**

BAGTYÝAR DÖWRÜŇ ÝAŞLARY

Hormatly Prezidentimiz «Ýaşlar — Watanyň daýanjy» atly kitabynda: «Men «Watan» we «halk» diýen mukaddes sözleriň ýurdumyzyň ýaşlarynyň durmuş şygaryna öwrüljekdigine, olaryň ata-ene we il-ýurt öňündäki mukaddes borjuny berjaý edip, mynasyp adamlar bolup ýetişjekdiklerine, ata Watanymyzyň gülläp ösmegi ugrunda jan aýaman zähmet çekjekdiklerine pugta ynanýaryn» diýip, ýaşlara uly ynam bildirýär we olaryň döwrebap ylym-bilim almagyna, hünär eýesi bolmagyna, döredijilikli işlemegine ähli mümkinçilikleri döredýär. Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň sargytlaryny ýüregine siňdirip, ýaşlara diňe okamak, öwrenmek, döretmek, halkymyz, Watanymyz üçin zähmet çekmek galýar.

Şulardan ugur alyp, Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi geňeşi Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň döredilen güni mynasybetli ýurdumyzyň edebiýatda, sungatda, medeniýetde, oba hojalygynda, ylymda, tehnikada, sportda, saglygy goraýyşda, bilim we terbiýeçilik işlerinde gazanan üstünlikleri, alnyp barylýan içeri we daşary syýasaty, durmuşa geçirilýän beýik özgertmeleri, olaryň halkymyzyň durmuşyndaky taryhy ähmiýetini il arasynda wagyz-nesihat etmekde ýokary döredijilik başarnygyny hem-de işjeňligini görkezen ýaşlary Türkmenistanyň Ýaşlar baýragy bilen sylaglaýar.

Her ýyl däp bolşy ýaly bu ýyl hem paýtagtymyzdaky Jemgyýetçilik guramalarynyň merkezinde Magtymguly adyndaky ýaşlar baýragynyň gowşurylyş dabarasy geçirildi. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sportda, ylym-bilimde we döredijilikde aýratyn tapawutlanan sportuň göreş görnüşleri kafedrasynyň mugallymy Resul Myratdurdyýew, jemgyýeti öwreniş ylymlary kafedrasynyň uly mugallymy Gülnäz Gurbanowa, sport tehnologiýalarynyň tehniki üpjünçiligi hünäriniň 3-nji ýyl talyby Aýlar Orazmyradowa dagylar Ýaşlar baýragyna mynasyp boldular.

Dabara gatnaşyjylar ýaşlaryň jemgyýetçilik işjeňliginiň mundan beýläk-de ýokarlandyrylmagyna, parahatçylygy we durnukly ösüşi üpjün etmäge, ýaşlar dialogynyň ösdürilmegine gönükdirilen çäreleriň möhüm ähmiýete eýedigini nygtadylar. Olar bu ugurda alyp barýan köptaraply işleri üçin Gahryman Arkadagymyza hem-de hormatly Prezidentimize tüýs ýürekden çykýan hoşallyklaryny beýan etdiler.

Gülnur Baýlyýewa, **Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.**

GYŞKY SPORT OÝUNLARY: BUZLY MEÝDANÇALARYN JOŞGUNY

Gyşky sport oýunlary, buzly meýdançalaryň we garly belentlikleriň üstünde geçirilýän, dünýäniň dürli künjeklerinden gelen türgenleriň güýç synanyşýan, tomaşaçylaryň uly gyzyklanmasyna eýe bolan sport çäreleridir. Bu oýunlar, esasan, gyş paslynyň tebigy şertlerini ulanýan ýa-da ýörite sowadyjy tehnologiýalar arkaly döredilen desgalarda geçirilýär. Gyşky sport oýunlarynyň iň abraýlysy we meşhury Gyşky Olimpiýa oýunlary bolup, ol her dört ýyldan bir gezek geçirilýär we dünýäniň sport senenamasynda aýratyn orun eýeleýär.

Gyşky Olimpiýa oýunlarynyň taryhy

Gyşky Olimpiýa oýunlarynyň taryhy XX asyryň başlaryna uzalyp gidýär. Ilkinji resmi Gyşky Olimpiýa oýunlary 1924-nji ýylda Fransiýanyň Şamoni şäherinde geçirildi. Şondan soň, bu oýunlar yzygiderli her dört ýyldan bir gezek guralyp başlandy. 1994-nji ýyla çenli Gyşky we Tomusky Olimpiýa oýunlary bir ýylda geçirilýärdi, ýöne Halkara Olimpiýa Komiteti (HOK) bu iki oýunyň arasyndaky wagty iki ýyla çenli uzaltmak kararyna geldi.

Gyşky Olimpiýa oýunlarynyň esasy maksady, tomusky oýunlar ýaly, parahatçylygy, dostlugy we sportuň ýokary gymmatlyklaryny wagyz etmekden ybaratdyr. Bu oýunlar, sportuň gyşky görnüşleriniň ösmegine we dünýäde meşhurlygynyň artmagyna uly goşant goşdy.

Gyşky sportuň esasy görnüşleri

Gyşky Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasynda sportuň esasan iki uly toparyna degişli görnüşler bar:

1. Gar üstündäki görnüşler:

• Lyža çapyşyklary (Cross-country skiing): Türgenleriň belli bir aralygy lyža bilen geçýän çydamlylyk ýaryşy.

• Dag lyžasyny sürmek (Alpine skiing): Dag belentliklerinden aşaklygyna, ýörite bellenen ugurlar boýunça tizlik we çeýelik bilen sürmek.

• Snoubord (Snowboarding): Ýörite tagta (snoubord) bilen gar üstünde dürli hereketleri ýerine ýetirmek.

• Tramplinden lyža bökmek (Ski jumping): Uly tramplinden böküp, iň uzak aralyga uçmak we inmek.

• Biatlon: Lyža çapyşyklaryny we nyşana atmagy öz içine alýan çylşyrymly sport görnüşi.

2. Buz üstündäki görnüşler:

• Figuralaýyn typmak (Figure skating): Buz üstünde sazly hereketleri, aýlanmalary we bökmeleri ýerine ýetirmek.

• Tizlikli typmak (Speed skating): Buzly meýdançada belli bir aralygy iň çalt wagtda geçmek.

• Şort-trek (Short track speed skating): Kiçi meýdançada tizlikli typmak.

• Hokkeý (Ice hockey): Buz üstünde iki toparyň taýaklar bilen şaýbany garşydaşyň derwezesine salmaga synanyşýan oýny.

• Körling (Curling): Buz üstünde ýörite daşlary nyşana ýakyn goýmaga synanyşýan sport görnüşi.

Gyşky sport oýunlarynyň ähmiýeti

Gyşky sport oýunlarynyň ähmiýeti diňe bir sport ýaryşlary bilen çäklenmän, eýsem, birnäçe ugurlarda uly täsir edýär:

• Halkara hyzmatdaşlyk: Dünýäniň dürli ýurtlarynyň türgenlerini bir meýdançada jemläp, halklaryň arasyndaky dostlugy we parahatçylygy pugtalandyrýar.

• Innowasiýa we tehnologiýa: Gyşky sport enjamlarynyň we desgalarynyň ösmegine, täze tehnologiýalaryň we ylmy usullaryň sporta ornaşdyrylmagyna itergi berýär.

• Syýahatçylyk we ykdysadyýet: Oýunlary kabul edýän ýurtlar üçin syýahatçylygy ösdürmäge we ykdysadyýeti janlandyrmaga uly mümkinçilik döredýär.

• Sagdyn durmuş ýörelgesi: Adamlary, aýratynda ýaşlary sport bilen meşgullanmaga we sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmaga höweslendirýär.

Türkmenistanda gyşky sport

Türkmenistan, esasan, tomusky sport görnüşleri bilen meşhur bolsa-da, soňky ýyllarda gyşky sport görnüşlerini ösdürmäge hem uly üns berilýär. Aşgabatda gurlan Gyşky oýunlar sport toplumy munuň aýdyň mysalydyr. Bu toplum ýaşlara we hünärmenlere buz üstündäki sport görnüşleri bilen meşgullanmak, türgenleşmäge we ýaryşlary geçirmäge mümkinçilik berýär. Bu bolsa geljekde türkmen türgenleriniň halkara gyşky sport ýaryşlarynda mynasyp çykyş etmegine umyt döredýär.

Gyşky sport oýunlary, sowuk howanyň we garyň täsin gözelligini sportuň joşguny bilen birleşdirýän, dünýäniň iň täsirli we tomaşaçyly sport çäreleriniň biridir. Olar diňe bir fiziki güýç we çeýelik däl, eýsem, erjellik, maksada okgunlylyk we ruhy taýdan berk bolmagy talap edýär. Bu oýunlar, sportuň ähli adamzady birleşdirýän güýjüni ýene bir gezek subut edýär.

Annageldi Gadamow, **Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.**

DÖWREBAP SPORT GÖRNÜŞI

Soňky ýyllarda bütin dünýäde mobil sport uly meşhurlyga eýedir. Eýsem bu mobil sport näme? Bu sözüň manysy- häzirki döwürde smartfonlar, planşetler kompýuterler 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 görnüş 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 bilelikde meýilnamalaşdyrylýar. Ol türgenleri şahsy taýdan hasaba alyp her bir hereket ösüşlerini ýyzarlap, ýeňişleri we goýberýän kemçiliklerini anyklap bilýär. Psihologik taýdan mobil sport fiziki işjeňligi ýokarlandyrmak bilen çäklenmän, türgeniň 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, türgenleriň motiwasiýasyny, disiplinli hereket etmegini, hereket endiklerini ösdürmekde, köpçülikleýin gatnaşyklaryny, türgeniň özbaşdak ösüşini dowamly alyp barmak üçin güýçli bir ädim bolup durýar.

Sonajan Tekemämmedowa, **Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň diller kafedrasynyň uly mugallymy.**

SUW: ÝAŞAÝYŞ, SAGLYK WE SPORT

Suw — tebigatyň iň gymmatly sowgadydyr, ol ýer ýüzündäki ähli ýaşaýşyň esasy çeşmesi bolup durýar. Adamzat üçin suw diňe bir fiziki zerurlyk däl, eýsem, saglygyň, abadançylygyň we işjeň durmuşyň aýrylmaz bölegidir. Türkmen halk nakyllarynda hem «Suw — ýaşaýşyň gözbaşy» diýlip, onuň ähmiýeti nygtalýar. Bu makala suwuň durmuşdaky, saglyk we baýlyk düşünjelerindäki, şeýle hem sportdaky, aýratyn-da suwda ýüzmekdäki ornuny üç esasy bölüm arkaly beýan edýär.

1. Suw — ýaşaýşyň çeşmesi

Adam bedeni suwuň üýtgeşik güýjüne baglydyr. Bedeniň agramynyň esasy bölegini suw düzýär we ol ähli biologiki prosesleriň merkezinde durýar. Suw, iýmit maddalaryny we kislorody gan arkaly öýjüklere ýetirýär, şeýle hem bedeniň temperaturasyny kadaly saklamak üçin derlemegi üpjün edýär. Mundan başga-da, suw iýmit siňdiriş ulgamynyň kadaly işlemegine ýardam edip, zäherli galyndylary böwrekler arkaly daşlaşdyrmaga kömek edýär.

Suwsuzlyk (dehidrasiýa) bedeniň bu funksiýalarynyň bozulmagyna getirýär, bu bolsa ýadawlyga, kelle agyrysyna we hatda has çynlakaý saglyk problemalaryna sebäp bolup biler. Şonuň üçin, ýaşaýşyň dowamlylygy we hilini üpjün etmek üçin bedeniň suw talabyny yzygiderli kanagatlandyrmak örän möhümdir. Suw, tebigatda iň köp ýaýran madda bolup, planetamyzyň 70%-den gowragyny tutýar, bu bolsa onuň ählimumy ýaşaýyş üçin nähili esasy elementdigini görkezýär.

2. Suw — Saglyk we Baýlyk

Türkmen halkynda «Saglyk — baş baýlyk» diýen pähim bar. Bu pähim, saglygyň maddy baýlykdan has gymmatlydygyny aňladýar. Suw bolsa bu baş baýlygy gorap saklamagyň iň esasy serişdesidir. Yzygiderli we ýeterlik suw içmek, diňe bir fiziki saglygy däl, eýsem, adamyň ruhy we ykdysady abadançylygyna hem täsir edýär.

Sagdyn gidrasiýa, bedeniň immunitet ulgamyny güýçlendirýär, iç keselleriň we böwrek daşlarynyň emele gelmeginiň öňüni alýar. Suwuň ýeterlik bolmagy, adamyň aň-düşünje ukybyny, konsentrasiýasyny we işjeňligini ýokarlandyrýar. Sagdyn we işjeň adam, öz durmuşynda we işinde has ýokary netijeleri gazanyp bilýär, bu bolsa dolayly ýol bilen onuň ykdysady ýagdaýyny we abadançylygyny gowulandyrýar. Şeýlelikde, suw, saglygy goramak arkaly adamyň durmuş hilini we «baýlygyny» artdyrmaga ýardam edýän gymmatly serişdedir.

3. Suw — Sport, Suwda Ýüzmek

Sport bilen meşgullanýanlar üçin suw, netijeliligiň we dikeldişiň esasy şertidir. Fiziki agram düşende, bedeniň temperaturasyny kadaly saklamak üçin köp mukdarda der çykarylýar, bu bolsa dehidrasiýa howpuny döredýär. Sportçylar türgenleşik wagtynda ýitiren suwunyň öwezini dolmasalar, myşsalaryň funksiýasy peselýär, çydamlylyk azalýar we ýaralanma howpy ýokarlanýar.

Sportuň suw bilen iň göni baglanyşykly görnüşi suwda ýüzmekdir. Suwda ýüzmek, bedeniň ähli myşsalaryny bir wagtda işjeňleşdirýän, bogunlara agram salmaýan iň peýdaly türgenleşikleriň biridir. Suwda ýüzülen mahaly dem alyş ýollary güýçlenýär, bu bolsa adamyň öýkeniniň göwrümini artdyrýar we umumy çydamlylygy ýokarlandyrýar. Mundan başga-da, suwda ýüzmek nerw ulgamyny rahatlandyryp, stresi azaldýar we ruhy saglygy gowulandyrýar. Şonuň üçin suwda ýüzmek, diňe bir sport däl, eýsem, sagdyn durmuş ýörelgesiniň aýrylmaz bölegidir.

Netije

Suw — ýaşaýşyň, saglygyň we sportdaky üstünligiň aýrylmaz bölegidir. Ol ýaşaýşyň esasy çeşmesi bolup, saglygy goramak arkaly adamyň abadançylygyna ýardam edýär. Sportda, aýratynda suwda ýüzmekde bolsa, bedeniň funksiýalaryny goldap, ýokary netijeleri gazanmaga mümkinçilik berýär. Her bir adamyň, suwuň bu gymmatyny doly duýup, ýeterlik gidrasiýa endigini özleşdirmegi we suw bilen bagly sport görnüşlerini durmuşyna ornaşdyrmagy zerurdyr.

Döwletgeldi Annadurdyýew,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.

HALKARA EKOLOGIÝANYŇ DURNUKLY ÖSÜŞINIŇ TÄZE UGRY

Ekelogiýamyzy 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 ýyygnakda 26 sany ekologiýa prinsipi kabul edildi. Şeýle hem 1972-nji ýylyň 27-nji oktýabrynda BMG-nyň Daşky gurşaw boýunça maksatnamasynyň döredilmegi baradaky çözgüt kabul edilip, bu ulgamda ilkinji ählimumy gurama hökmünde daşky gurşawy goramak we tebigy baýlyklardan rejeli peýdalanmak boýunça halkara tagallalary utgaşdyrmak wezipesi berildi. Bütin dünýäde milli we sebit derejesinde Birleşen Milletler Guramasynyň ösüş maksatnamasy Bütindünýä ekologiýa gaznasy Bütindünýä tebigaty goramak fondy we beýleki halkara guramalaryň çäginde durmuşa geçirilýän ekologiýa maksatnamalary we taslamalar möhüm orny eýeleýär.

Suw – ýaşaýşyň çeşmesidir. Ata – babalarymyzyň "suw damjasy-altyn dänesi" diýmegi suwuň gadyr gymmatyny kesgitleýär. Diňe bir gündelik durmuşda däl eýsem senagat, oba hojalygy we gidroelektrik stansiýalarynda suw giňden ulanylýar. Şeýle-de bolsa, içimlik we hojalyk maksatlary üçin ulanylýan suwuň hiliniň iň ýokary derejede bolmagy örän zerurdyr.

Bu halkara guramalaryň gelјekki 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 hyzmatdaşlygy üçin möhüm orna eýedir.

Näzik Bazargulyýewa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.

AMALA AŞYRYLAN ÖZGERTMELER

Hormatly Prezidentimiziň parasatly ýolbaşçylygynda ýurdumyzyň syýasaty we ykdysadyýeti çalt depginler bilen ösýär. Bu ugurdaky täze başlangyçlary, batly we durnukly ösüşleri bütin dünýä oňlaýar. Şonuň netijesinde kuwwatly döwletimiz özgerişleriň, oňyn başlangyçlary bilen ýer ýüzüniň ençeme döwletleriniň, abraýly halkara guramalarynyň nazarynda mynasyp orun eýeledi. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe yglan eden Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň alyp barýan öňden görüjilikli içeri we daşary syýasatynyň, durmuşa geçirýän bimöçber işleriniň netijesinde Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimiziň her bir güni uly ösüşlere, özgerişlere beslenýär.

Garaşsyz Watanymyzda bellenip geçilýän baýramçylyklaryň we şanly seneleriň her biriniň özüne mahsus aýratynlygy, ähmiýeti, manysy bar. Ýurdumyzyň Baky Bitaraplygynyň şanly 30 ýyllyk toýy biziň her birimize milleti birleşdirýän taglymatyň orny hem-de maksatlary barada, döwlet gurluşynyň düýp esasy hem-de onuň sütünleri barada ýatladýar. Milletiň agzybirligi, beýik akyldarymyz Magtymguly Pyragynyň «Köp garaşan ajap eýýamynda» milli ruhy baýdak edinip, berkarar döwleti gurup, ony mundan beýläk hem ösdürmek we gülletmek ugrunda çekýän zähmeti döwletlilikden nyşandyr.

Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň datly miwesi bolan, Hormatly Prezidentimiziň pähim-paýhasyndan kemal tapan Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe öňki ösüş ýolunyň gyşarnyksyz dowam etdirilip, döwrüň talabyna laýyk täze many-mazmun bilen üsti ýetirildi. Ýurtda ykdysadyýeti özgerdip gurmaga, kanunçylygy täzeleniş we döwrebaplaýyş zamanynyň ruhuna laýyk getirmäge, medeniýeti ösdürmäge gönükdirilen giň möçberli özgertmelere badalga berildi.

Hormatly Prezidentimiziň öňdengörüjilikli baştutanlygynda amala aşyrylýan özgertmeler anyk maksatnamalarda, meýilnamalarda öz beýanyny tapýar we iş ýüzünde durmuşa geçirilýär. Şunuň netijesinde ýurdumyzyň ykdysady kuwwaty artyp, ilatyň ýaşaýyş-durmuşy gowulanyp, halkyň gurmak, döretmek, amala aşyrylýan beýik işlere öz goşandyny goşmak hyjuwy ýokarlanýar. Hormatly Prezidentimiz batyrgaýlyk bilen öňe sürýän başlangyçlary, durmuşa geçirilýän ähli özgertmeleriň giň gerimli, öz wagtynda we ýokary hilli amala aşyrylmagy baradaky tagallasy netijesinde ýurdumyz ösüşiň täze belentliklerine galyp, dünýäni haýrana goýýan üstünliklere eýe bolýar.

Netijede, Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Türkmenistanyň halkara işjeňligi we abraýy artýar. Hormatly Prezidentimiz tarapyndan türkmen ýurduny döwrebaplaşdyrmak babatda alnyp barylýan köpugurly we uly möçberli işler dünýä döwletleriniň ýolbaşçylary we belli syýasatçylary tarapyndan uly goldawa mynasyp bolýar. Hormatly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň paýhas ummanyndan syzylan çykan jöwher yhlasy netijesinde bina bolan dünýä ülňülerine laýyklykda durmuşymyzyň dürli ugurlarynda düýpli özgertmeler amala aşyrylyp, halk hojalygynyň ähli pudaklary babatda ösüşiň aýdyň ýoluna atarylmagy netijesinde halkymyzyň eşretli ýaşaýşyny üpjün etmek ilkinji orna geçdi.

Welaýatlarda, Aşgabat we Arkadag şäherinde ýokary derejede gurlup, enjamlaşdyrylyp, ulanylmaga berilýän täze-täze binalaryň binýat bolmagy, Watanymyzyň gurjak ýaly bezelmegi ýurdumyzyň gün saýyn ösýändiginiň aýdyň mysaly bolup durýar.

Ýurt öz ösüşiniň täze belentliklerine tarap batly gadamlary bilen öňe barýar. Milli Liderimiz tarapyndan milli galkynyşyň we döwrebaplaşdyrmagyň täze tapgyrynyň maksatlary takyk we aýdyň kesgitlendi. Galkynyşyň oňa kybapdaş ideologiýa, jemgyýetçilik ösüşiniň ähli ugurlaryny döwrebaplaşdyrmagyň ykdysady taýdan ösüşiň ýokary derejelerine ýetmegiň, halkyň abadan durmuşda ýaşamagyny üpjün etmegiň iň bir möhüm şertleriniň biri bolup durýar.

Hormatly Prezidentimiz ýurduň iň bir gymmatly hazynasy hökmünde adamy ilkinji orunda goýýar hem-de ähli eşretleri oňa hyzmat etmäge gönükdirmekde ilýurt bähbitli, asylly işleri alyp barýar. Ýurt Baştutanymyzyň “Watan diňe halky bilen Watandyr, Döwlet diňe halky bilen Döwletdir” diýen sözleri oňyn özgerişlere badalga berýär.

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

WATAN

Damarda ganym sen, jigerde janym,
Şirin janym saňa pidadyr Watan.
Sen meniň ykbalym, namys-ygrarym,
Adyň dillerimde senadyr Watan.

Şükürim kän baryň bilen barly men,
Dostuňa dost, rakybyňa arly men.
Gaýry hossarym ýok saňa bagly men,
Kyn günde arkama penadyr Watan.

Ylham alyp Pyragynyň pendinden,
Her ne barym bu topraga berdim men.
Haýsy aşyk nalar ysgyň derdinden,
Päk söýgim ýoluňa rowadyr Watan.

Pederlermiz şan getirdi adyňa,
Ýetişdiler dogan-dostuň dadyna.
Neneň buýsanmajak ata ýurduňa,
Arka-arka gelýän dowamdyr Watan.

Ýurt başynda dagdan belent arka bar,
Gahryman, mähriban, eziz Arkadag.
Arkadagly eziz Gahryman Serdar,
Siziň bilen il-gün baky bagta ýar,
Siziň bilen sarsmaz galadyr Watan.

Maksat Akmyradow, **Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport psihologiýasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.**

MIZEMEZ HAZYNA

Gahryman Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedowyň ýiti paýhasyndan dörän “Türkmeniň döwletlilik ýörelgesi” atly kitabynda türkmen halkynyň geçmişi barada berilýän taryhyň maglumatlarynyň üsti bilen jemgyýetçilik durmuşyny seljermäge, dogry ýaşamagyň tejribesini almaga mümkinçilik berilýär. Kitap adamzadyň durmuş tejribesiniň kämil garaýyşly pikirler baradaky söhbetiň beýany bolup, dünýäniň döwletleri bilen özara bähbitli hyzmatdaşlygyny rowaçlandyrýan türkmen halkynyň taryhdan alan däp-dessur, edim-gylym, edep-terbiýe tejribesini asyrlardan asyrlara aşyryp, şu günlere getirendikleri baradadyr. Dostluk gatnaşyklary, birek-birege ýardam bermek, Ynsana hormat goýmak, Asman bilen Zeminiň arasyndaky asudalygy saklamak, ynsan saglygyna üns bermek, eşretli durmuşyň hözürini duýup ýaşamak, zähmetsöýerlik, ylym-bilim almak, ynsaply, agzybir ýaşamak, durmuşyň öwrümli kadalaryny şu günlere çenli dowam etdirmek boýunça gymmatly maglumatlar jemlenendir. Rowaçlygyň adamlaryň ýoluna ýagty saçýandygy barada-da kitapdan nusgalyk maglumatlary almak mümkin.

Her bir türkmen raýatyna sagdyn ýaşamagyň syry, durmuş kadalarynyň gadym döwürlerdäki nusgalary, halkymyzyň asylly dostluk ýörelgeleri, ylym-bilim almak, durmuşyň dogry ýoluna ugrukmagyň nusgasy ýaly maglumatlary-da öwrenmekde bu kitap uly gollanma bolup hyzmat edýär.

Kitabyň bölümlerindäki rowaýatlara ýüzleneniňde-de ýatlamalaryň we rowaýatlaryň üsti bilen durmuşda ýaşamagyň kämil pikirleri baradaky gadym döwürlerden dowam edip gelen ýol-ýörelgeler ugrukmalar terbiýeçilik ähmiýetlidir. Her bir talyp üçin bu kitabyň gymmty bahasyna ýetip bolmajak hazyna kybapdyr.

Ýusup Berdiýew,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň bedenterbiýe fakultetiniň bedenterbiýe hünäriniň 1-nji ýyl talyby

KÄMIL GYMMATLYK

Türkmen topragy gadym döwürlerden bäri keramatly hasaplanyp, onuň ösümlik dünýäsi has baýdyr. Gahryman Arkadagymyz şol ösümlik dünýäsini «ÝAŞYL DERMANHANA» öwürmekde uly işleri bitirdi.

Birnäçe ýyllaryň dowamynda Gahryman Arkadagymyzyň “Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri” ylmy-ensiklopedik kitabynyň onlarça jildi çapdan çykyp, dürli dillerde halkymyza gowuşdy.

Ensiklopedik sözlükler dil biliminde öwrenilip, ol lingwistik sözlüklerden tapawutlylykda giň okyjylara niýetlenendir. Olarda ylmyň dürli ugurlaryna degişli sözlere, has we jyns at görnüşinde gelen atlar bolup gelen sözlere köptaraply düşündirişler berilýär. Lingwistik sözlüklerde bolsa, sözlere diňe dil nukdaýnazardan düşündiriş berilýär.

Sagdyn durmuşy wagyz etmekde, keselleriň we gaýraüzülmeleriň öňüni almakda, bejermekde, ilatyň saglygyny gorap saklamakda uly ähmiýete eýe bolan, keramatly topragymyzyň dürli ösümlikleriniň ynsan saglygyna melhemlik häsiýeti barada giňden maglumat berýän bu kitap ildeşlerimiziň ýankitabyna öwrüldi. Alym Arkadagymyz türkmen topragynda ösýän 2000-den gowrak dermanlyk ösümlikleriň türkmen halk lukmançylygynda giňden ulanylýandygyny belläp, kitapda öň öwrenilmedik hem-de halk lukmançylygynda örän ähmiýetli dermanlyk ösümlikler barada doly we düýpli maglumatlary berýär. Ol ylmy işde pederlerimiziň asyrlar boýy sünnäläp, türkmeniň milli gymmatlygyna öwren, halk lukmançylygynda ulanylýan dermanlyk ösümlikleriniň ulanylyş tärleri ylmy esasda öwrenilip, melhemlik häsiýetleri düşündirilýär. Ylma, halk lukmançylygyna hem-de köpýyllyk gözleglere, tejribelere daýanýan kitabyň her jiltinde dermanlyk ösümlikleriň melhemlik häsiýetleri, ösüşi, ýaýraýşy, ýygnalyşy, saklanylyşy, olardan dermanlyk serişdeleriniň taýýarlanylyşy we ulanylyşy, tebigy gorlary, çig maly bilen bagly maglumatlar bar.

Kitapdaky ösümlikleriň maglumatlaryndan birnäçesine ýüzlensek, olardan adaty gozaly topalak haşal ot hasaplanyp, onuň gaýnadylan şerbeti iýmit siňdirişde, damar çekmede, ýürek bulanmada peýdaly hasaplanýar.

Egrim arpanyň guradylan ýarmasy bagyr, böwrek, ýürek, aşgazan-içege kesellerinde, görüş ýaramazlaşanda, kellagyryda, gany arassalamakda peýdaly hasaplanylýar.

Inçe baldakly soganyň guradylan ýerasty we ýerüsti bölegi iriňli ýaralarda, zäherlenmede, göz kesellerinde, guragyryda peýdaly hasaplanýar.

Ekilýän dälijemäşiň guradylan ýerüsti bölegi ýarany bitirmekde, gany togtatmakda, içi sürmekde we agyryny aýyrmakda peýdaly.

Adaty galgan haşal derman ösümligi bolup, gany togtadyjy, nemli çişlerde, aşgazan nogsanlyklarynda, mäde dykyn almada, dowamly iç geçmede, zäherli mör-möjekler çakanda, oty diş agyryda, öýkenden gan gitmede we myşsalaryň işiniň näsazlyklarynda peýdalydyr.

Türkmen almasy ýüregi, bagry, aşgazany, içegeleri pugtalandyryjy, işdä açyjy, nerw bozulmasyny sazlaşdyryjy, ganazlykda, süýji keselde, gan damarlarynyň gowşamagynda, üsgülewükde, gakylyk çykarmakda peýdaly, rahatlandyryjy serişde hökmünde peýdalydyr. Şeýle ösümlikleriň dermanlyk häsiýetleri barada gyzykly we peýdaly maglumatlar berilýän kitapda ösümlikleriň atlary türkmençe, latynça hem rusça berlipdir. Sözleýiş dilinden ylmy diliň tapawutly taraplary-da kitapda aýdyň duýulýar.

Kitap dünýä lukmançylyk ylmynyň ösmegine hem-de kämilleşmegine goşulan nobatdaky ägirt uly goşant bolup, lukman Arkadagymyzyň halkymyzyň saglygy, bagtyýar we abadan durmuşy barada yzygiderli aladalar edýändigine şaýatlyk edýär. Bu bolsa ýurdumyzda «Saglyk» Döwlet maksatnamasyny durmuşa geçirmekde, türkmen lukmançylygyny ösdürmekde dünýä nusgalyk işleriniň nobatdaky subutnamasydyr.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ýurdumyzda kämil saglygy goraýyş ulgamyny berkitmekde, ilatymyzyň saglygyny mundan beýläk-de berkitmekde ägirt uly işleri, halkara başlangyçlary alyp barýan Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza tüýs ýürekden sag bolsun aýdýarys, işleriniň elmydama rowaç bolmagyny arzuw edýäris!

Nurgeldi Ataýew,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň bedenterbiýe hünäriniň 1-nji ýyl talyby.

Hokkeý oýny

Hokkeý, esasan, buz üstünde oýnalýan, çaltlygy, güýji we taktiki çylşyrymlylygy bilen dünýäde uly meşhurlyga eýe bolan sport görnüşidir. Bu oýun, buzly meýdançada iki toparyň taýaklar bilen şaýbany (puck) garşydaşyň derwezesine salmaga synanyşmagyndan ybaratdyr. Hokkeý, esasan, Kanada, ABŞ, Russiýa, Şwesiýa, Finlýandiýa we Çehiýa ýaly gyşy sowuk ýurtlarda iň meşhur sport görnüşleriniň biridir.

Hokkeýiň taryhy

Hokkeýiň gelip çykyşy barada dürli garaýyşlar bar bolsa-da, häzirki zaman buz üstündäki hokkeýiň watany Kanada hasaplanýar. Oýnuň ilkinji resmi düzgünleri 1875-nji ýylda Monreal şäherinde işlenip düzüldi. Ilkibaşda agaç şaýba ulanylan bolsa, soňra rezin şaýba geçildi. XIX asyryň ahyrynda hokkeý Kanadanyň esasy gyşky sport görnüşine öwrüldi we soňra dünýä ýaýrady.

Esasy düzgünler we oýnuň gurluşy

Hokkeý oýny esasynda ýönekeý, ýöne çylşyrymly taktikalary we ýokary fiziki taýýarlygy talap edýän sportuň görnüşidir.

• Oýunçylaryň sany: Her topar buz üstünde bir derwezeban we bäş sany meýdança oýunçysy (iki goragçy we üç hüjümçi) bilen çykyş edýär. Oýunçylaryň çalyşylmagy oýnuň dowamynda islendik wagtda amala aşyrylyp bilner.

• Oýnuň dowamlylygy: Oýun 20 minutdan ybarat bolan üç döwürden (period) ybaratdyr. Döwürleriň arasynda arakesme berilýär.

• Maksat: Esasy maksat, taýak bilen şaýbany garşydaşyň derwezesine salmakdyr.

• Esasy düzgünler:

◦ Offside (Oýundan daşarda): Hüjüm edýän topar şaýbadan öň garşydaşyň zolagyna girmeli däldir.

◦ Icing (Şaýbany uzak urmak): Oýunçy öz zolagyndan garşydaşyň derwezesiniň yzky çyzygyna çenli şaýbany uranda, eger şaýba başga bir oýunça degmese, oýun togtadylýar.

• Jezalar: Düzgün bozulmalary (garşydaşa taýak bilen urmak, bökdemek, ýykmak we ş.m.) üçin oýunçy belli bir wagt (köplenç 2 ýa-da 5 minut) üçin jezalandyryş oturgyjyna iberilýär. Bu wagtda garşydaş topar köplükde oýnamak (power play) mümkinçiligini gazanýar.

Meşhur ligalar we halkara ýaryşlar

Hokkeýiň dünýäde iň abraýly we güýçli ligasy Milli Hokkeý Ligasy (NHL) hasaplanýar. Bu liga esasan ABŞ-nyň, Kanadanyň toparlaryny birleşdirýär we dünýäniň iň gowy hokkeýçileri bu ýerde çykyş edýärler. NHL-iň ýeňijisi her ýyl Stenli Kubogyny (Stanley Cup) gazanýar.

Beýleki meşhur ligalar:

• Kontinental Hokkeý Ligasy (KHL): Russiýa we beýleki Gündogar Ýewropa ýurtlarynyň toparlaryny öz içine alýar.

• Şwesiýanyň Hokkeý Ligasy (SHL) we Finlýandiýanyň Liigasy.

Halkara derejede iň uly ýaryşlar:

• Gyşky Olimpiýa oýunlary: Her dört ýyldan bir gezek geçirilýär we hokkeý bu oýunlaryň esasy görnüşleriniň biridir.

• Dünýä çempionaty: Halkara Buz Hokkeý Federasiýasy (IIHF) tarapyndan her ýyl guralýar.

Hokkeýiň ähmiýeti

Hokkeý diňe bir sport däl, eýsem, bir medeni hadysadyr. Ol oýunçylardan ýokary fiziki taýýarlygy, çalt pikirlenmegi, toparda işlemegi we erjelligi talap edýär. Oýnuň çaltlygy we güýçli duşuşyklary ony tomaşaçylar üçin örän gyzykly edýär.

Türkmenistanda hem hokkeýe bolan gyzyklanma artýar. Aşgabatda gurlan Gyşky oýunlar sport toplumy Gyşky görnüşleri boýunça sport toplumy ýaşlara hokkeý bilen meşgullanmaga we bu sportuň inçeliklerini öwrenmäge mümkinçilik berýär. Türkmenistanyň «Galkan» ýaly hokkeý toparlary halkara ýaryşlara gatnaşyp, ýurduň sport abraýyny artdyrýarlar.

Hokkeý oýny buzly meýdançada çaltlygyň, güýjiň we ussatlygyň ajaýyp utgaşmasydyr. Ol millionlarça adamyň söýgüli sport görnüşi bolup, dünýäniň sport medeniýetinde aýratyn orun eýeleýär. Hokkeý, sportuň ruhuny, toparda işlemegiň ähmiýetini we ýeňşe bolan ymtylyşy iň gowy görkezýän oýunlaryň biridir.

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

MAGTYMGULYNYŇ ESERLERI TERBIÝEÇILIGIŇ ÖZENIDIR

Terbiýe – adamzat jemgyýeti döräli bäri bolup, onuň esasy maksady şahsyýeti kämil edip ýetişdirmekdir. Hut şonuň üçin hem öz ýaşaýyş gözbaşyny gadymy döwürden alyp gaýdýan türkmen halky edep-terbiýä uly üns beripdir. Ata-babalarymyz ulyny sylamak, kiçini hormatlamak, adamlar bilen pes göwünli bolmak, batyrlyk hem gaýduwsyzlyk ýaly gowy gylyklary janyna-tenine siňdirmegi başarypdyrlar.

Geljek nesillere baý medeni mirasy galdyrmagy başaran beýik akyldar şahyrymyz Magtymguly Pyragynyň eserleri bu gün hem ýaş neslimize edep-terbiýe bermegiň esasy özeni bolup hyzmat edýär. Ol adamlarda Watana, zähmete, ýaşaýşa, agzybirlige söýgi döretmegi, ynsan mertebesini wasp etmegi başarypdyr. Hemişe ýagşylygyň ýol alyp, ýamanyň ýüzüniň aňry bolmagyny, haýyr işiň rowaçlanyp, ýamanlygyň ýok bolmagyny arzuw edipdir. Her bir adam oturanda, turanda, köpçülikde hereket edende mydama töwekgel, öz hereketine jogapkär bolmagy başarmalydygyny ündäpdir.

Halkyň janly gepleşik dilinde beýan edilen, halk jümmüşine aralaşan nakyllarydyr, dana sözlere, aýdymlara öwrülen eserleri türkmen edebiýatyna şahyrdan sowgatdyr.

Her adamy öz mertebesini beýgeldip ýaşamaga çagyrýan, halkymyzyň asyrlaryň dowamynda toplan adamçylyk, edep-terbiýe, görüm-görelde ýaly baý tejribesini timarlan şahyr atalar sözüdir nakyllaryň kämil nusgasyny peýdalanyp, olary täzeçe pikirler bilen baýlaşdyrypdyr. Şahyryň goşgy setirleri dostluk barada söz açyp, adam gylyklaryny deňeşdirip, gowy bilen ýamanyň arasyndaky tapawudy saýgarmagy okyjynyň paýyna goýup, ony käbir mysallarda şeýleräk beripdir:

Dostuňy egleme nepden galmasyn,
Duşmanyň saklama, syryň bilmesin,
Açda algyň, bege bergiň bolmasyn,
Iş müşgildir, aňlamaza duş gelse.

diýmek bilen, gowy gylyklary açyp görkezmäge çalşypdyr. Sözden, öwütden aňlamaýan ýigidi, deň-duşuny, sylanyşygy bilmeýän adamy ýazgarypdyr:

Nep almaýan kişi sözden, öwütden,
Enaýlygy bolmaz gury söwütden,
Deň-duş bilmez, many aňmaz ýigitden,
Agylynda yssy beren mal ýagşy,

diýen sözler bilen öz pikirini tassyklapdyr.

Ynsanlaryň arasynda her bir zady aňlaýanlaryň bolşy ýaly, aňlamaýanlaryň hem bardygyny, hiç zatdan baş çykarmaýanlaryň adam dilli haýwanlardygyny belläpdir. Akylly, pähim-paýhasly, sahy we süýji dilli bolmagy şahyr gowy gylyk hasaplapdyr.

Diýmek, şahyr tutuş döredijiliginde adamyň gowy gylyklaryny açyp görkezmäge çalşypdyr. Durmuşda duşýan çilim, nas, ogurlyk, gybatkeşlik ýaly gylyklary ýazgaryp, adamlary päk ýüreklilige çagyrypdyr.

Kuwwatyň kemelder, güýjüň üzdürer,

Keýpi kellä gelse, aklyň azdyrar,
Süňňüňi syzdyrar, etiň gyzdyrar,
Bir nyşana budur sende, çilimkeş.

Sebäbi, beýle erbet gylyklaryň ýesirleri bolan adamlaryň saglygyna we ruhy dünýäsine täsir edip, Adam diýen belent ada zyýan ýetýändigini nygtapdyr.

Akyldar şahyr Magtymguly Pyragy adamkärçiligiň gowy sypatlaryny wasp etmegi, adamçylyga gelişmeýän ýaramaz häsiýetlere adamlarda ýigrenç döretmegi özüniň borjy hasaplap, ol pikirleri dürdäne setirlerinde çuň mazmunly beýan edipdir.

Şahyryň halkyň ykbaly bilen ebedi bagly bolan çeper mirasy, öwüt-nesihat goşgulary ynsanperwerlik, dost-doganlyk, agzybirlik ýaly asylly pikirler bilen baýlaşdyrylandyr. Halkyň janly gepleşik dilinde beýan edilen we halkyň jümmüşine aralaşan nakyllarydyr, dana sözlere öwrülen eserleri türkmen edebiýatyna özboluşly täze keşp getirendir. Şahyryň umman ýaly giň we çuň, özboluşly döredijiliginiň içindäki durmuşy we öwüt-nesihat goşgularynda öňe sürülýän ajaýyp pikirleri nesillere hemişelik hyzmat edýär. Olar halkyň toplan edep-terbiýe babatdaky tejribelerinden gözbaş alyp, tanalmaz derejede deňleşip, halkyň aňynda mydamalyk ýaşaýar. Eserleriniň tutuş many-mazmuny, öňe sürýän pikiri adamçylygyň belent sypatlaryna, adam ruhunyň gözelliklerine, täsinliklerine ýugrulandyr. Onuň her aýdan sözi, öwüt-nesihaty kesgitli we uly mana eýe bolup, hakyky ynsana mahsus häsiýetler, durmuş kadalary, beýik dünýägaraýyş we ylahy öwüt-nesihatlar bolup ýaňlanýar.

Şahyryň eserleri biziň şu günlerimizde gymmatly hazyna bolup halka hyzmat edýär. Şeýle gymmatly hazynalarymyzy täzeden dikeldip, milli mirasymyza sarpa goýup, aýap halka ýetirmekde, Watanymyzy özgertmekde tagalla baryny edýän Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň ömürleriniň uzak, janlarynyň sag bolmagyny arzuw edýäris!

Mähriban Azadowa,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport desgalaryny dolandyrmak hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

SPORT — DÜNÝÄNIŇ PARAHATÇYLYGY!

Gahryman Arkadagymyzyň nygtaýşy ýaly, 1894-nji ýylda häzirki zaman Olimpiýa oýunlaryny esaslandyran Pýer de Kuberteniň parahatçylygyň, döredijiligiň, ösüşiň, şatlygyň we sagdyn durmuş ýörelgeleriniň, ýeňşe bolan ymtylmanyň nyşany hökmünde «Sport — dünýäniň parahatçylygy!» diýen jümlesi hemmeleri ruhubelentlige çagyrýar.

Hakykatdan hem sport Ýer ýüzünde ýurtlaryň arasynda hoşniýetli gatnaşyklary pugtalandyrýan, halklary dostlaşdyrýan ygtybarly serişde bolup hyzmat edýär. XIX — XX asyrlarda ýaşap geçen fransiýaly beýik şahsyýetleriň biri hasaplanýan Pýer de Kuberten sporty diňe bir sagdyn durmuş ýörelgelerini dabaralandyrýan serişdä deňemän, eýsem halklary, medeniýetleri we düşünjeleri birleşdirýän parahatçylygyň ilçisi hasaplapdyr. Onuň başyny başlan häzirki zaman Olimpiýa hereketi dünýäniň dürli künjeginden gelen adamlary bir meýdana, bir saçaga jemläp, dostlugyň, hormat-sarpanyň we özara düşünişmegiň halkara diline öwrüldi. Bu ýörelge häzirki döwürde hem öz ähmiýetini ýitirmän, sportuň iň beýik maksatlarynyň biri bolmak bilen, adamzat jemgyýetiniň agzybirligini we parahatçylykly ýaşaýşyny pugtalandyrýar.

Jemgyýetiň ösüşini diňe ylmyň-bilimiň, oba hojalygyň, söwda gatnaşyklarynyň ýa-da beýleki pudaklaryň üsti bilen däl, eýsem sport arkaly hem ösdürip bolýar. Sagdyn jemgyýetiň berkarar edilmegi, bu döwletiň durnukly gülläp ösüşine, täze sepgitlere ýetmegine ýardam berýär. Şonuň üçin hem sport häzirki döwürde diňe bir ýurdumyzda däl, bütin dünýäde esasy üns berilýän ulgamlaryň hatarynda durýar. Munuň şeýle bolmagy ugrunda Pýer de Kuberteniň bitiren işleri örän buýsandyryjydyr. Bu beýik şahsyýetiň «Sport — dünýäniň parahatçylygy!» diýen jümleleri älem-jahanda halklary we ýurtlary dostlaşdyrýan parahatçylygyň mukamy bolup belentden ýaňlanýar. Bu sözler diňe bir şygar däl, eýsem dünýä jemgyýetçiliginiň aňyny we kalbyny nurlandyrýan dürdäne sözlerdir. Olimpiýa oýunlarynyň täzeden dikeldilmegi dünýäniň çar künjeginden gelen türgenleriň bir meýdançada bäsleşip, dostlukly we hoşniýetli gatnaşyklary berkitmek üçin döredilen ajaýyp mümkinçilikdir. Munuň şaýady hökmünde 2018-nji ýylda Pýongçangda geçirilen Gyşky Olimpiýa oýunlarynda Koreýa Halk Demokratik Respublikasynyň we Koreýa Respublikasynyň türgenleri ilkinji gezek «Bilelikdäki Koreýa» baýdagy astynda çykyş edip ýeňiş gazandylar. Munuň özi sportuň ýurtlary dostlaşdyrýandygynyň, hoşniýetli gatnaşyklary, agzybirligi, birek-birege bolan ynamy pugtalandyrýandygynyň, ynsan ýüreginde mähirli duýgulary döredýändiginiň aýdyň beýanydyr. Şol pursatlary diňe bir sportuň ýeňşi dälde, eýsem adamkärçiligiň, parahatçylygyň we ynanyşmagyň ýeňşi hökmünde ykrar etmek bolýar. Bu waka dünýä jemgyýetçiliginiň hakydasynda baky ornady. Şu jähetden hem Kuberteniň taglymatynyň XXI asyrda hem özüniň mynasyp beýanyny tapýandygyny görmek bolýar.

Häzirki döwürde Türkmenistanyň Ýer ýüzünde sport ýurdy hökmündäki abraýy barha artýar. 2017-nji ýylda paýtagtymyz Aşgabatda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň geçirilmegi hem ýokardaky aýdanlarymyza esas bolup durýar. Bu abraýly ýaryşa dünýäniň ençeme ýurdundan gatnaşmaga gelen türgenler mukaddes türkmen topragynda bäsleşdiler we öz döwletiniň Tuguny sport giňişliginde belentde parlatdylar. Sport toplumlarynda syn edip oturan tomaşaçylaryň döredýän şowhuny diňe ýeňiş üçin däl, eýsem agzybirlik we dostluk üçin ýaňlanýar. Bu oýunlaryň dowamynda türgenleriň biri-birine berýän goldawlary, ýeňişden soňra garşydaşlaryny gutlamaklary sportuň parahatçylygyň ilçisidigini nobatdaky beýanydyr.

Şol ýyldan bäri ýurdumyzda abraýly we iri göwrümli halkara ýaryşlaryň ençemesi geçirilip gelinýär. Netijede, 2024-nji ýylyň 24-nji maýynda paýtagtymyzda geçirilen Garaşsyz Döwletleriň Arkalaşygynyň Hökümet Baştutanlarynyň Geňeşiniň degişli Çözgüdine laýyklykda, Aşgabat şäheri «Arkalaşygyň täze sport mümkinçilikleriniň şäheri» diýlip yglan edildi. Munuň özi ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmäge, raýatlarymyzyň arasynda sagdyn-durmuş ýörelgelerini giňden ýaýbaňlandyrmaga, bu ugurda halkara hyzmatdaşlygy ilerletmäge, tejribe alyşmaga we netijeli taslamalary durmuşa geçirmäge ýardam eder.

Parahatçylyk dünýä jemgyýetçiliginiň iň beýik gymmatlygydyr. Şonuň üçin hem sport asuda ýaşaýşyň ygtybarly serişdesidir. Kuberteniň sport barada öňe süren taglymaty hem Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Türkmenistan döwletimiziň alyp barýan daşary we içeri syýasatynda öz beýanyny tapýar. Diýmek, geçirilýän sport ýaryşlaryny hem parahatçylygyň, agzybirligiň baýramy hökmünde kabul etsek, hakykatdan daş düşmedigimiz bolar.

Ýaşlaryň halkara ýaryşlara gatnaşyp, dürli medeniýetiň wekilleri bilen aragatnaşyk saklamagy diňe bir sportuň däl, eýsem jemgyýetiň durnukly ösüşiniň üpjün edýär. Sport arkaly adamlaryň arasynda özara düşünişmek, hormat goýmak we agzybirlik ýaly asylly ýörelgeler berkeýär. Munuň şeýledigine Pýer de Kuberteniň sporty diňe bir bedeniň güýji däl, ruhuň tämizligi hökmünde düşündirýän odasyny okanymyzda hem doly göz ýetirýäris. Umuman aýdanymyzda, sportuň güýji we täsiri, onuň kalplary ýakynlaşdyrmagyndadyr. Her bir türgeniň sport meýdançasyndaky hereketi, ýeňşi, hatda ýeňlişi parahatçylygyň, dostlugyň we ynsanperwerligiň beýanydyr.

Pýer de Kuberteniň sportuň parahatçylygyň ilçisi bolmagy ugrunda eden arzuwlary häzirki döwürde Olimpiýa hereketiniň, halkara ýaryşlaryň we beýleki iri sport çäreleriniň üsti bilen wysala gowuşýar. Sözüň doly manysynda sport parahatçylygyň ilçisidir. Gahryman Arkadagymyzyň hem belleýşi ýaly, parahatlyk geljege iň mukaddes mirasdyr.

Daýanç Tagyşow,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

HEKAÝA

GOWURDAGYŇ GUDRATY

Futbol boýunça çagalar tälimçileri barada gürrüň açylanda ilki bilen Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi Atamyrat Jumamyradow ýadyňa düşýär. Bu tälimçiniň öz körpeje futbolçylary bilen ownukly-irili ýaryşlarda gazanan üstünlikleriniň hetdi-hasaby ýok. Bir gezek belli žurnalist Goçnazar Heşdekow Atamyratdan, ýaryşlarda ençeme ýyllaryň dowamynda yzygiderli ýeňiş gazanyp gelmekleriniň syryny soraýar. Ol hem «Meň çagalarym şäherlileriňki ýaly “snikers” iýip ulalanok, olar, sadagasy gitdigim türkmen gowurdagyny iýip ösýärler, üstünligiň syry, ynha, şunda» diýýär. Goçnazaryňam näme, gözleýäni şunuň ýaly gürrüň, onuň diliniň nähili çeperdigini bilmeýän barmy, näme, muny ýylmap-bejerip kärdeşleriniň arasynda aýdýar. Onsoň Atowyň (Atamyrat Jumamyradowyň ady il arasynda şeýle tutulýar) özboluşly «dopingi» hakynda degişmeler žurnalistleriň arasyna ýoň bolup gidýär. Bu gürrüňleriň ýaýramagy onuň özüne hem kem ýakmaýan bolarly. Onuň ýanynda bu babatda gürrüň açsaň bolany, onsoň ol türgenleriň üstünlikli çykyş etmekleri üçin iýmitiň ähmiýeti hakda, has takygy, gowurdagyň türgenleriň güýç-kuwwatyny artdyrmaga peýdasy hakda, gadymda ýaşap geçen türkmen pälwanlaryndan başlap, öz şägirtlerine çenli şeýlebir gyzykdyryp gürrüň berer welin, şonda düşünersiň, türgen bol-bolma parhy ýok, ýöne türkmen bolsaň öýüň dulunda hemişe bir piti gowurdak bolmalydygyna. Atowyň futbolçylarynyň-a nirä ýaryşa gitselerem bir baňka gowurdaklary ýanyndadyr.

Ýöne näme, meýdança tekiz, top togalak, ol bir-de seň göwnüňe görä tigirlense, bir-de başga ýaňa gidýär. Oýun oýun bolýar, hemişe utup durulsa, oňa sport diýiljekmi, eýse. Ynha, bir duşuşykda meşhur tälimçiniň şägirtleri garşydaşlaryndan ýeňildiler. Ýogsa, olar köp hüjümem etdiler, ýöne oýnuň ahyrynda garşydaşlarynyň garşylyklaýyn hüjümini sypdyrdylar. Menem oýun gutaransoň, Atamyratdan «Bu gezek gowurdagyňam nepi degmedi öýdýän, ýa azrak boldumy? » diýip soradym. Ol «Gaýtam artykmaç düşen bolsa, bildiňmi? Ol sadagasy gitdigimiň zory zormy näme, oglanlar saklanyp bilmän, diňe öňe dyzap durandyr, görseň, ýöne näme kellesiniň gyzgynyna yzy ýatdan çykardylar. Oýunda munuň ýaly hem bolaýýar» diýdi.

Hawa, ussat halypa utsun-utulsyn parhy ýok, gowurdagy dilinden düşürmeýär. Ol türkmeniň gowurdagyny we beýleki nazu-nygmatlaryny iýip, türkmen edim-gylymlary bilen terbiýelenip kemala gelen türgenlerimiziň belent sepgitleri eýelejekdigine pugta ynanýar.

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

Tennis sportunyň taryhy ýoly: «Awuç içi oýny» dan häzirki zaman Grand Slamlerine

Tennis, häzirki wagtda bütin dünýäde millionlarça türgeni we tomaşaçysy bolan, iň abraýly sport görnüşleriniň biridir. Ýöne bu nepis sportuň gözbaşy, häzirki zaman kortlaryndan we raketkalaryndan has uzakda, orta asyr Fransiýasynyň monastyrlaryna we köşgüne uzap gidýär. Tennisiň taryhy, asyrlaryň dowamynda ewolýusiýany, düzgün üýtgeşmelerini we tehnologik ösüşleri öz içine alýan täsin bir syýahatdyr.

Gözbaşy: Orta asyrda «Jeu de Paume»

Tennisiň XII asyrda Fransiýada ýüze çykan we sözme-söz «awuç içi oýny» manysyny berýän «Jeu de Paume» dir. Bu oýun, ilki monastyr howlularynda, soňra bolsa asylzadalaryň köşgünde oýnalypdyr.

Oýnuň başlangyç tapgyrynda, oýunçylar topa göni elleri bilen urýardylar. Şol döwürde top, köplenç deri bilen örtülen we içi ýüň ýa-da injir tohumy ýaly materiallar bilen doldurylan bolupdyr. Wagtyň geçmegi bilen, topa el bilen urmagyň agyryly bolmagy sebäpli, oýunçylar ellik ulanmaga başladylar. Soňra bu ellikleriň ýerini, topa has gowy ugrukdyrmak üçin niýetlenen, tokmaga meňzeş giň ýüzli taýaklar we ahyrynda raketkalar eýeledi. Oýun, ilki ýapyk zallarda (takmynan 10x30 metr) oýnalýardy, soňra gapdal diwarlary aýrylyp, açyk howa çykaryldy. Oýun meýdançasy ortadan bir çyzyk ýa-da tor bilen iki bölege bölünýärdi.

Etimologiýa: «Tennez» we «Tenacity»

«Tennis» sözüniň gelip çykyşy barada iki esasy garaýyş bar:

1. Fransuz dilinde «Tennez»: Iň köp kabul edilen garaýşa görä, bu söz fransuz dilinde «al» ýa-da «tut» manysyny berýän «tenez» sözünden gelip çykandyr. Orta asyrda «Jeu de Paume» oýunçylary, serwisi urmazdan ozal garşydaşyny duýdurmak üçin «Tennez!» diýip gygyrýardylar

2. Iňlis dilinde «Tenacity»: Has az ýaýran garaýşa görä bolsa, oýnuň çydamlylygy we durnuklylygy talap edýän häsiýeti sebäpli, iňlis dilinde «durnuklylyk» manysyny berýän «tenacity» sözünden gelip çykandyr.

Häzirki zaman tennisiniň döreýşi: Lawn Tennis

Tennisiň häzirki zaman görnüşi, XIX asyryň ortalarynda Angliýada kemala gelip başlady. Bu möhüm pursat, «Lawn Tennis» (Çem Tennisi) diýlip atlandyrylýan täze bir görnüşiň ýüze çykmagy bilen boldy.

1859-njy ýylda Harry Gem we Augurio Perera tarapyndan «Lawn Tennis»iň ilkinji görnüşi oýnaldy. Ýöne häzirki zaman tennisiniň düýbüni tutan esasy şahs, 1873-nji ýylda iňlis maýory Walter Clopton Wingfield boldy. Ol, häzirki zaman tennisiň esasy bolan düzgünleri we enjamlary öz içine alýan «Sphairistike» atly oýnuň patentini aldy. Bu oýun, häzirki tennise iň ýakyn görnüş hökmünde kabul edilýär.

1875-nji ýylda Marylebone Kriket Kluby (MCC), Wingfieldiň düzgünlerini täzeden seredip, häzirki tennisiň düzgünleriniň ilkinji görnüşlerini döretdi we neşir etdi. Iki ýyl soň, 1877-nji ýylda, Wimbledonda ilkinji tennis çempionaty geçirildi. Bu ýaryş, häzirki zaman tennisiniň esaslandyryjysy hasaplanýar we düzgünleriň standartlaşmagynda uly wezipäni ýerine ýetirdi.

San ulgamy we Grand Slam’ler

Tennisiň özboluşly «15, 30, 40 we oýun» görnüşindäki san ulgamy hem taryhy ewolýusiýanyň netijesidir. Bir teoriýa görä, bu ulgam orta asyrda sagat siferblatynyň dörde bölünmegine (15, 30, 45, 60) esaslanýardy. Ýöne, 45-iň ýerine 40-yň ulanylyp başlanmagy, «deuce» (deňlik) ýagdaýynda oýny ýeňmek üçin zerur bolan iki sanyk tapawudy (avantaj) üpjün etmek maksady bilen edilen düzgün üýtgeşmesidir. Şeýle hem, hiç hili san alyp bilmezlik ýagdaýyny aňladýan «love» sözüniň, fransuz dilinde «nol» manysyny berýän «l’œuf» (ýumurtga) sözünden gelip çykandygy çaklanylýar.

XX asyryň başlarynda, tennis bütin dünýäde meşhurlyk gazandy we dört sany uly ýaryş, ýagny Grand Slam’ler (Awstraliýa Açyk, Fransiýa Açyk/ Roland Garros, Wimbledon we Amerika Açyk) tennis kalendarynyň esasy nokadyna öwrüldi.

Professional döwür we häzirki gün

1960-njy ýyllara gelnende, tennis sportunda höwesjeň we professional tapawudy ýüze çykdy. 1968-nji ýylda başlanan «Açyk Döwür» (Open Era) bilen professional oýunçylara Grand Slamler ýaly ähli uly ýaryşlarda bäsleşmäge rugsat berildi. Bu döwür, sportuň global bir senagata öwrülmegine ýol açdy.

• 1972-nji ýylda Jack Krameriň ýolbaşçylygynda erkek professional oýunçylaryny aňladýan ATP (Association of Tennis Professionals) döredildi.

• 1913-nji ýylda bolsa zenan professional oýunçylaryny aňladýan WTA (Women’s Tennis Association) döredildi.

Tennis, 1896-njy ýyldaky ilkinji häzirki zaman Olimpiýa oýunlarynda ýer aldy, ýöne 1924-nji ýyldan 1988-nji ýyla çenli Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyndan aýryldy. 1988-nji ýyldaky Seul Olimpiýa Oýunlary bilen ýene-de Olimpiýa sporty hökmünde kabul edildi.

Tennis, orta asyryň ýönekeý el oýnundan, çylşyrymly düzgünlere, ýokary tehnologiýaly raketkalara we global ýaryşlara eýe bolan häzirki zaman sportuna öwrüldi. Taryhyň dowamynda görkezen bu ewolýusiýasy, tennisiň medeni we sport mirasynyň nädereje baýdygyny görkezýär.

Ýeňiş Serdarow,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

REDAKTOR:
Baýlyýewa Gülnur

REDAKSIÝANYŇ GEŇEŞI:
M. Joraýewa, S. Bäşimowa
M. Durdyýewa, A. Amanowa
G. Soltowow, A. Halmedow
J. Baltabaýew, L. Kürenowa
H. Muhyýewa, A. Mämmedowa

Salgysy: 744013. Aşgabat şäheri, Saparmyrat Türkmenbaşy şaýoly, 40-njy jaý.

Gazetiň asyl nusgasy Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda taýýarlanyldy.

E-mail: ***tdbsi@sanly.tm***

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň elektron görnüşinde, aýda 1 gezek neşir edilýän gazeti

Möçberi: 8 sahypa