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

Sentýabr, 2023 ý.
Arkadag Serdarly bagtyýar ýaşlar ýyly

GAHRYMAN ARKADAGYMYZA, ARKADAGLY GAHRYMAN SERDARYMYZA WEPALY BOLUP

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwri, ähli halkymyz bilen birlikde, ýurdumyzyň ýaşlarynyň hem alnyndan ak Gün dogan ajaýyp zamana öwrüldi. Çünki bu ajaýyp döwür, Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlan beýik özgertmeleriniň Arkadagly Gahryman Serdarymyz tarapyndan üstünlikli durmuşa geçirilýän, Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimizi ösüşleriň täze basgançaklaryna çykarýan beýik döwürdir.

Bu ajaýyp döwürde üstümizdäki 2023-nji ýylyň «Arkadag Serdarly bagtyýar ýaşlar» ýyly diýlip yglan edilmegi, 29-njy iýunda dabaraly ýagdaýda açylyp ulanylmaga berlen sebitde «Akylly şäher» ýörelgesine laýyklykda bina edilen Arkadag şäherine ýaşlygyň we ýaşlaryň şäheri diýilmegi döwletimiz tarapyndan ösüp gelýän ýaşlaryň bagtyýar, abadan durmuşda ýaşamagy, döretmegi, gurmagy üçin aýratyn alada edilýänligini görkezýär.

Ýaşlaryň ýaşaýyş-durmuş şertleriniň yzygiderli gowulandyrylmagy bilen bir hatarda olaryň okap, zamanabap bilim almaklary, hünär eýeleri bolup ýetişmekleri üçin durmuşa geçirilýän işler bu gün dünýä nusgalykdyr. Ösüp gelýän nesilleri sagdyn durmuş ýörelgelerine gönükdirmek, jemgyýetde köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek maksady bilen, paýtagtymyzda, Arkadag şäherinde guralýan iri sport ýaryşlary, welaýat, şäher, Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň, onuň garamagyndaky edaralaryň we okuw mekdepleriniň, jemgyýetçilik guramalarynyň we syýasy partiýalaryň welaýat, etrap, şäher birleşmeleri we Geňeşleri bilen birlikde köpçülikleýin bedenterbiýäni wagyz etmek boýunça bilelikde geçirýän çäreleri özüniň ajaýyp netijelerini berip, sagdyn durmuş ýörelgelerine uýýan, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanýan ýaşlaryň hatarynyň artmagyna giň mümkinçilikleri döretdi.

Şu günki gün milli türgenlerimiz döwletimiz we halkara derejelerinde geçirilýän sport ýaryşlaryna, bäsleşiklerine, oýunlaryna, çempionatlaryna, kuboklara we Olimpiýa hem-de Paralimpiýa oýunlaryna işjeň gatnaşyp, Garaşsyz döwletimiziň ýaşyl Tuguny belentde parladýarlar.

Şeýle türgenleri taýýarlaýan ýurdumyzyň ýokary okuw mekdebi bolan Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda alnyp barylýan nazary, amaly we söhbet sapaklary, tälimçilik, türgenleşik işleri we bu ugurlarda gazanylýan aýdyň netijeler barada gürrüň berýän institutymyzyň «Talyp sporty» gazeti, professor-mugallymlaryň halypalyk goldawlary bilen, sport žurnalistikasy hünäri boýunça bilim alýan we öz hünäri boýunça alýan bilimlerini çeper we publisistik döredijilik bilen utgaşdyrýan talyp ýaşlaryň gazetidir.

Gazetiň sahypalarynda yzygider çykyş etmek bilen, talyp žurnalist hünärmenler nazary, amaly, söhbet sapaklarynda alýan nazary we tejribe bilimlerini iş ýüzünde durmuşa geçirmäge, geljekki sport žurnalisti hünärine şu pursatlardan taýýarlyk görmäge mümkinçilik alarlar.

Biz Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza wepaly bolup, hünärleriň esaslaryny çuňňur ele alyp, Garaşsyz döwletimiziň sportda gazanýan belent abraýyny halkymyza we dünýä jemgyýetçiligine giňden ýaýýan sport žurnalistleri bolup ýetişjekdigimize ynandyrýarys. Özümize okamaga, öwrenmäge, döretmäge giň mümkinçilikleri açyp berýän Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris.

«Talyp sporty» gazetiniň redaksiýasynyň geňeşi.

AGZYBIRLIK SENASY

Gahryman Arkadagymyzyň Merkezi Aziýa döwletleriniň Baştutanlarynyň Hormat nyşany bilen sylaglanmagy barada hoş habar ildeşlerimiziň her birini begendirip, ýüregini joşdurdy. Çünki bu belent sarpa Türkmen halkynyň Milli Lideri, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň Başlygy Gahryman Arkadagymyzyň dünýäde ykrar edilen Milli Lider hökmünde sebitde we bütin dünýäde parahatçylygy, dostdoganlygy, agzybirligi, jebisligi gorap saklamak babatda amala aşyran beýik tagallalarynyň ýokary derejede ykrar edilmesidir.

Gahryman Arkadagymyz Türkmenistanyň halkara giňişliginde alyp barýan milli diplomatik ýol-ýörelgelerini hemişe türkmen we doganlyk halklaryň milli medeni gymmatlyklary, baý ruhy miraslary bilen baglaýar. Muňa Gahryman Arkadagymyzyň Merkezi Aziýa döwletleriniň Baştutanlrynyň Hormat nyşany bilen sylaglanmak dabarasynda eden çuň manyly çykyşynda: «Şu gün hormatly döwlet Baştutanlarynyň ynsanperwer meseleler barada ençeme gezek durup geçendiklerine şübhelenmeýärin. Men Magtymguly Pyragynyň şu şahyrana setirlerini mysal getirmek isleýärin» diýip bellemek bilen, dana akyldarymyzyň:

Bir suprada taýýar kylynsa aşlar,
Göteriler ol ykbaly türkmeniň —

diýen setirlerini aýdyp bermegi we şonuň yzysüre doganlyk gazak halkynyň «Halkyň güýji agzybirlikdedir», gyrgyz halkynyň «Bagtyň binýady agzybirlikdedir», özbek halkynyň «Bedeni lybas, ruhy dostluk bezeýär», azerbaýjan halkynyň «Guşa ganat, halka agzybirlik», täjik halkynyň «Ýüz dostuň bolsa-da azdyr» diýen pähimli sözlerini ýatlap geçmegi hem aýdyň güwä geçýär.

Gahryman Arkadagymyz paýtagtymyzyň günorta künjeginde ýerleşdirilen Magtymguly Pyragynyň heýkeli we onuň töwereginde gurulýan seýilgähiň gurluşyk işleri bilen tanyşmagyň barşynda bu ýerde doganlyk halklaryň akyldarlarynyň heýkelleriniň ýerleşdirilmeginiň hem maksadalaýyk boljakdygyny belläpdi. Munuň özi Gahryman Arkadagymyzyň danalardan dowam bolup gelýän agzybirlik, jebislik, hoşniýetli goňşuçylyk taglymatlaryna belent sarpa goýýandygyny aýdyň görkezýän buýsançly hakykatdyr.

Biz Gahryman Arkadagymyzy mynasyp bolan Merkezi Aziýa döwletleriniň Baştutanlarynyň Hormat nyşany bilen talyp ýüregimizden gyzgyn gutlap, Gahryman Arkadagymyza, Arkadagly Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris.

Gülnur BAÝLYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 2-nji ýyl talyby.

GARAŞSYZLYK WYSAL BOLAN ARZUWDYR

Golaýda, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 32 ýyllyk baýramçylygy mynasybetli, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty bilen Türkmenistanyň Energetika ministrliginiň «Energohyzmat» birleşiginiň «Serpaý» folklor-etnografiýa aýdym-saz toparynyň bilelikde guramagynda, «Garaşsyzlyk — bagtymyzyň şuglasy» atly baýramçylyk dabarasy geçirildi.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Mejlisler zalynda guralan baýramçylyk dabarasynda arassa Asmanyň astynda, asuda Zeminiň üstünde öz halkyna bagtyýarlygy bagyş eden Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň mukaddes Garaşsyzlygymyzy berkitmek, dünýä ýurtlary, abraýly halkara guramalary bilen dostluk we hyzmatdaşlyk gatbaşyklaryny ösdürmek babatda alyp barýan işleri barada gürrüň edildi. Garaşsyzlygyň halkymyzyň wysal bolan arzuwydygy, onuň türkmen sportuny, türkmen sungatyny dünýä ýaýmakda möhüm orun eýeländigi barada durlup geçildi.

Dabaranyň dowamynda Garaşsyzlygymyzy, Gahryman Arkadagymyzy, Arkadagly Serdarymyzy wasp edýän aýdym-sazlar belentden ýaňlandy. Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň «Sagdyn nesiller» aýdym-saz, folklor toparynyň ýerine ýetiren «Küştdepdi» tansy dabaranyň şowhunyny has-da artdyrdy.

Baýramçylyk dabarasy «Arkadag Serdarly bagtyýar ýaşlar» diýen aýdym bilen jemlendi.

Bägül GARAÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 5-nji ýyl talyby.

GARAŞSYZLYK GELDI GÖZEL DIÝARA

Bu gün toý toýlaýar eziz Watanym,
Garaşsyzlyk geldi gözel Diýara.
Otuz iki ýaşyn arka atanym,
Garaşsyzlyk geldi gözel Diýara.

Gün-günden gadamy öňe basýarys,
Bagtyýarlyk zamany bu — ösýäris.
Arkadag pähmine gulak asýarys,
Garaşsyzlyk geldi gözel Diýara.

Watanym gün-günden özgerip barýar,
Arkadagly Serdar döredýär, gurýar.
Dünýä seň keşbiňde geljegin görýär,
Garaşsyzlyk geldi gözel Diýara.

Ýaşlaryň bagtyýar — bilimden paýly,
Gündizleriň nurdur, gijeler Aýly.
Bitaraplyk — baky bagtyndan taýly
Garaşsyzlyk geldi gözel Diýara.

Sebitde ilkinji «Akylly şäher» —
Arkadag şäherim — bagta ak säher.
Goýnuňda her pasyl bolup gül-bahar,
Garaşsyzlyk geldi gözel Diýara.

Şatlyk ŞAJANOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Sport fakultetiniň talyby.

MÖHÜM SPORT ÇÄRESINE ÝOKARY TAÝÝARLYK DEREJESI BILEN

Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlamagy, Arkadagly Serdarymyzyň pähim-parasatly syýasaty bilen, Garaşsyz Türkmenistan döwletimiz, Aşgabat şäherimiz halkara derejeli sport çäreleriniň geçirilýän ýerine öwrülýär. «Arkadag Serdarly bagtyýar ýaşlar» ýylymyzyň noýabr aýynda geçiriljek Kuraş boýunça dünýä çempionaty hem bu aýdylanlara aýdyň mysaldyr.

Bu çempionaty geçirmek boýunça paýtagtymyzda şertnama gol çekmek dabarasynyň geçirilmegi aýratyn gürrüňi edilmäge mynasyp ýagdaýdyr. Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň, Halkara kuraş birleşiginiň arasynda geçirilen gol çekmek dabarasynda Halkara kuraş birleşiginiň başlygynyň ýurdumyzda bu uly sport çäresine görülýän taýýarlygyň derejesine ýokary baha berendigi aýratyn ähmiýetli boldy.

2023-nji ýylyň 23 — 28-nji noýabry aralygynda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesiniň Başa-baş söweş sungaty sport toplumynda geçiriljek bu Çempionata dünýäniň 100-den gowrak döwletinden 500 töweregi türgeniň gatnaşmagy göz öňünde tutulýar. Olardan daşary hem ýurdumyza sapar we gezelenç bilen geljek sport hünärmenleriniň, janköýerleriň, sport žurnalistleriniň we beýleki myhmanlaryň sany bilen göz öňüne getireniňde, ýurdumyzda türkmen myhmansöýerliginiň, hoşniýetli goňşuçylyk gatnaşyklarynyň, ajaýyp däp-dessurlarynyň dabaralanjakdygyny aýdyň göz öňüne getirmek mümkindir. Häzirki wagtda bu möhüm çärede meýletinçileriň hereketini guramaçylykly ýola goýmak üçin taýýarlyk işleriniň ýokary depginlerde dowam etdirilýändigini hem bellemelidir.

Şu ýerde öňde boljak Çempionata Türkmenistandan jemi 13 pälwanyň: 7 erkek we 6 zenan türgeniň gatnaşjakdygyny aýdyp geçmek bolar. Geçen ýylda Hindistanyň Pune şäherinde geçirilen Dünýä çempionatynda milli türgenlerimiziň 1 kümüş we 2 bürünç medaly gazanandyklary bu gezekki bäsleşiklerde gazanyljak hasda ýokary netijeleriň buşlukçysy boldy diýip aýtmak bolar.

Kuraş boýunça dünýä çempionaty Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Garaşsyz Türkmenistan döwletimiziň taryhynda möhüm waka öwrüler diýip, häzirden ynam bilen aýtmak bolar.

Şasenem AŞIROWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň žurnalistika hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

ŞANLY WAKALARA BAGYŞLANDY

11 — 19-njy sentýabr aralygynda ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplar sport toparlarynyň arasynda «Arkadag Serdarly bagtyýar ýaşlaryň sport, sagdyn durmuş baş ýörelgesidir» diýen at bilen köpçülikleýin sport ýaryşlary geçirildi.

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport baradaky döwlet komitetiniň, Türkmenistanyň Bilim ministrliginiň, Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi Geňeşiniň bilelikde guramagynda geçirilen bu sport ýaryşlary mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 32 ýyllyk baýramyna, Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň ÝUNESKO-nyň Bütindünýä ýaşlar jemgyýetiniň resmi agzalygyna kabul edilmegine, şeýle hem Halkara talyplar sport gününe bagyşlandy.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport oýunlary binalarynda geçirilen ýaryşlarda woleýbol görnüşi boýunça 1-nji orna Ý. Kakaýew adyndaky Halkara nebit we gaz unwerstitetiniň topary, 2-nji orna Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň «Talyp sporty» topary, 3-nji orna Türkmen döwlet maliýe institutynyň «Maliýeçi» topary mynasyp boldy.

Gandbol görnüşi boýunça geçirilen ýaryşyň netijesi boýunça 1-nji orny Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň «Talyp sporty» topary, 2-nji orny Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk institutynyň «Binagär» topary, 3-nji orny Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş institutynyň «Hazyna» topary eýeledi.

Maral ŞAMUHAMMEDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

OLIMPIÝA WE PARALIMPIÝA

oýunlaryna taýýarlyk

Ýurdumyzda 2024-nji ýylda Fransiýa Respublikasynyň Pariž şäherinde geçiriljek XXXIII tomusky Olimpiýa we XVII Paralimpiýa oýunlaryna gatnaşmak üçin taýýarlyk işleri ýokary depginlerde dowam edýär.

Elbetde, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň geçen ýyllary, Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwrüniň şanly şanly sport wakalary ýurdumyzyň sport ulgamynyň işini döwrebaplaşdyrmak, milli türgenlerimiz bilen alnyp barylýan işleri has-da kämilleşdirmek üçin ajaýyp tejribe bolup durýar. Öňde boljak XXXIII tomusky Olimpiýa we XVII Paralimpiýa oýunlaryna taýýarlanmakda hem «Tokio — 2020» Olimpiýa oýunlaryna gatnaşmak bilen toplanan oňyn tejribeler möhüm okuw, usuly we amaly tejribe mekdebi bolup hyzmat edýär.

Häzirki wagtda türgenleriň taýýarlygy bilen bagly dürli guramaçylyk meseleleri boýunça degişli ministrlikler we pudaklaýyn dolandyryş edaralary bilen sazlaşykly işler alnyp barylýar. Bu ugurda Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary bilen döredilen möhüm maddy-enjamlaýyn binýady ýerlikli peýdalanmak işleri talabalaýyk ýola goýulýar. Öňde duran wezipeleri meýilnamalaýyn esasda amala aşyrmak maksady bilen, XXXIII tomusky Olimpiýa we XVII Paralimpiýa oýunlaryna Türkmenistanyň milli ýygyndy toparlaryny taýýarlamak boýunça Guramaçylyk topary işleri utgaşdyryjy bolup çykyş edýär.

Arkadagly Serdarymyz türgenleriň sebit we dünýä derejesindäki dürli ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmeginiň köp babatda olaryň tälimçileriniň ussatlyk derejesine baglydygyny belleýär. Şundan ugur alyp, öňde boljak oýunlara gatnaşjak milli türgenlerimize tälimçileri bellemek, bu işde daşary ýurtlaryň meşhur tälimçilerini hyzmatdaşlyga çekmek, işleri oňyn çözülýär.

Öňde boljak XXXIII tomusky Olimpiýa we XVII Paralimpiýa oýunlarynda Türkmenistanyň milli ýygyndy toparlarynyň üstünlikli çykyş edip, ýurdumyzyň sport abraýyny, hormatly Prezidentimiziň Sport diplomatiýasyny dünýä ýaýjakdyklaryny uly ynam bilen aýtmak bolar.

Selbi BÄŞIMOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

GAHRYMAN ARKADAGYMYZYŇ DÖREDIJILGINE BAGYŞLANDY

Döwletmämmet Azady adyndaky Arkadag şäher kitaphanasynda, Türkmenistanyň Bilim ministrliginiň guramagynda, Gahryman Arkadagymyzyn «Pähim-paýhas ummany Magtymguly Pyragy» atly şygrynyň çuňňur many-mazmunyna bagyşlanan şygryýet agşamy geçirildi.

Dabaraly çäräniň dowamynda Gahryman Arkadagymyzyň Merkezi Aziýa döwletleriniň Baştutanlarynyň Hormat nyşany bilen sylaglanmagy bilen bagly buýsançly kelamlar ýaşlaryň dilinde buýsanç bolup ýaňlandy. Gahryman Arkadagymyzyň şygyr eserleriniň talyp ýaşlar tarapyndan çeper okalmagy şygryýet agşamyna gatnaşanlarda aýratyn täsir galdyrdy.

Giň terbiýeçilik many-mazmunyna eýe bolan şygryýet agşamy okamaga, döretmäge giň mümkinçilikleri açyp berýän Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň adyna aýdylan alkyş sözleri bilen jemlendi.

Agabaý AKMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

GÖWNÜMIZI GALKYNDYRDY

Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň «Arkadag Serdarly bagtyýar ýaşlar» ýylynda bolup geçen mejlisinde, Türkmenistanyň Mejlisiniň karary bilen, hormatly Prezidentimiz, Arkadagly Serdarymyz Serdar Berdimuhamedowa Türkmenistanyň iň ýokary tapawutlandyryş derejesi bolan «Altyn Aý» altyn nyşanynyň gowşurylmagy we Türkmenistanyň Gahrymany diýen adyň dakylmagy biz — talyp ýaşlary tüýs ýürekden begendirdi.

Mälim bolşy ýaly, Arkadagly Serdarymyzyň baştutanlygynda, Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 32 ýyl içinde gazananlaryny berkitmegiň, agzybirlik, döwletlilik sütünlerini has-da pugtalandyrmagyň, jemgyýeti demokratiýalaşdyrmagyň täze tapgyrlary başlandy. Muňa Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary bilen, Türkmenistanyň Halk Maslahatynyň döredilmegini, onuň işine jemgyýetiň barha giň gatlaklarynyň çekilmegini mysal hökmünde görkezmek bolar. Bu barada Gahryman Arkadagymyz Halk Maslahatynyň mejlisinde eden çuň manyly çykyşynda: «Taryh üçin uzak bolmadyk döwürde biz döwleti dolandyrmagyň ygtybarly, demokratiýa we hukuga esaslanýan nusgasyny döredip, jemgyýetimiziň her bir wekiliniň erk-islegini beýan etmeginiň netijeli ulgamyny kemala getirdik» diýip belläp geçdi.

Gahryman Arkadagly Serdarymyzyň döwletimize baştutanlyk edip gelýän iki ýyla golaý döwri ýurdumyzda ykdysadyýetiň, halk hojalygynyň ähli pudaklarynda täze üstünlikleriň gazanylmagy bilen şöhratlandy. Ýurdumyzda tapgyrlaýyn ornaşdyrylýan sanly ulgam tehnologiýalary durmuşymyzyň her bir çygryna içgin aralaşyp, ylymda, bilimde, saglygy goraýyşda, milli bank ulgamynda we beýleki pudaklarda raýatlarymyzyň hyzmatlardan peýdalanmak babatda mümkinçilikleri giňedi. Sebitde «Akylly şäher» ýörelgesine eýerilip bina edilen ilkinji we iň uly şäher bolan Arkadag şäherimiz özünde durmuş ulgamynyň ähli ugurlarynda döredilen eşretler bilen dünýä jemgyýetçiliginiň ünsüni özünde jemleýär.

Şu ýetilen ýokary ösüş derejeleri bilen birlikde Garaşsyz döwletimiziň halkara abraýynyň barha belent basgançaklara galýandygyny hem aýratyn bellemek zerurdyr. Gahryman Arkadagly Serdarymyzyň Birleşen Milletler Guramasynyň Baş Assambleýasynyň nobatdaky mejlisiniň belent münberinden çykyş etmek bilen, akyldar danamyz Magtymguly Pyragynyň:

Ýatsa-tursa hyýalyndan çykarmaz,
Kaýsy işe maýyl bolsa adamzat —

diýen setirlerini okamagy Garaşsyz Türkmenistan döwletimiziň dünýä medeniýetine halkymyzyň milli gymmatlyklary, milli aň-paýhas hazynasy bilen goşulýandygyny ýene-de bir mertebe aýdyň görkezdi.

Biz hormatly Prezidentimizi, Arkadagly Gahryman Serdarymyzy Türkmenistanyň iň ýokary tapawutlandyryş derejesi bolan «Altyn Aý» altyn nyşanynyň gowşurylmagy we Türkmenistanyň Gahrymany diýen adyň dakylmagy bilen tüýs ýürekden gutlap, öz bilimde, hünär ýolumyzda gazanýan netijelerimiz bilen Gahryman Arkadagymyzy, Arkadagly Gahryman Serdarymyzy, ähli halkymyzy begendirjekdigimize ynandyrýarys.

Madina MAHMUDOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 5-nji ýyl talyby.

GAHRYMAN ARKADAGYMYZYŇ «TÜRKMENISTANDA SAGLYGY GORAÝŞY ÖSDÜRMEGIŇ YLMY ESASLARY» ATLY KITABYNDAN:

Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagatyny ösdürmegiň esasy wezipeleri diýlip:

sagdyn durmjuş ýörelgesini kemala getirmek hem-de ösdürmek, sagdyn adamlaryň saglygyny berkitmek;

keselçiligiň öňüni almaga gönükdirilen milli meýilnamalary durmuşa geçirmek;

ilkinji lukmançylyk kömegini, maşgala lukmançylygyny hem-de maşgala saglygy goraýyş hyzmatlaryny kämilleşdirmek;

ilaty mugt saglygy goraýyş hyzmatlarynyň döwlet tarapyndan kepillendirilen möçberi bilen üpjün etmek;

saglyk ätiýaçlandyrmasyny kämilleşdirmek;

ýurtda Arassaçylyk we keselleriň ýaýramagyna garşy göreş gullugynyň abadançylygyny üpjün etmek we daşky gurşawyň gigiýenasyny goramak;

kesel bejeriş we şypahana edaralaryny kämilleşdirmek;

saglygy goraýyşy maliýeleşdirmegi kämilleşdirmek we onuň dürli görnüşlerini ösdürmek, hususy saglygy goraýşyň ösmegine ýardam bermek;

ýurdumyzyň derman senagatyny ösdürmek, saglygy goraýşyň edaralarynyň maddy-tehniki üpjünçiligini ýokarlandyrmak;

saglygy goraýyş ylmyny hem-de amaly işlerini özara utgaşdyrmak, hünärmenleriň taýýarlanyş derejesini kämilleşdirmek;

saglygy goraýşyň guramaçylygyny we dolandyrylyşyny kämilleşdirmek;

saglygy goraýşyň kanunçylyk binýatlaryny berkitmek kesgitlendi.

SPORT WE SÖZ SUNGATY

(Söhbetdeşlik)

Sagdynlygyň, ruhubelentligiň, gözelligiň gözbaşy sportda we onuň bilen yzygiderli meşgullanmakdadyr. Sport bilen yzygiderli meşgullanmak her bir adamda guramaçylyk, tertip-nyzamlylyk, durmuş taýdan işjeňlik, zähmetsöýerlik endiklerini kemala getirýär, aň-paýhas taýdan ösüşi artdyrýar, ruhubelentlik döredýär. Sport döredijilik adamynyň öňde goýan maksatlaryna ýetmekde güýç-kuwwat çeşmesi bolup hyzmat edýär.

Biz bular barada žurnalist zenan Dursun Tekäýewa bilen söhbetdeşlik guradyk.

— Sport bilen söz sungatynyň arabaglanyşygy bolup bilermi ýa-da olar biri-birinden üzňemikä? Döredijilige sportuň, bedenterbiýäniň täsiri barmy?

— Men bedenterbiýedir sportuň käbir görnüşleri bilen meşgullanmagy halaýaryn. Agşam naharyndan soň, hökmany gezim edýärin ýa-da 3–6 kilometr ýoly pyýada ýöreýärin. Ýörişiň arasynda birneme säginip, ýeňiljek maşklary hem edýärin. Ol gijeki ukynyň rahat bolmagyna, özüňi ýeňil duýmagyňa oňyn täsirini ýetirýär. Soňky wagtlar men säher-saba bilen işe gitmegi endik edindim. Ir bilen ylhamyň has joşgunly bolýar. Ir bilen ýazmak endigim ýokdy. Häzir welin, säher ukudan oýanyp ýazmak has ýeňil düşýär. Men muňa bedenterbiýäniň we sport ýörişiniň saglyga we ylhama täsiri diýip düşünýärin.

— Şahyr zenan hökmünde, zenan türgenlerimiziň sportdaky üstünliklerine bagyşlan şygyrlaryňyz we publisistik eserleriňiz hem bize tanyş...

— Zenan türgenlerimiziň ýeňşi meni juda buýsandyrýar. Daşary ýurt teleýaýlymlarynda ýa-da «Türkmenistan Sport» teleýaýlymynda türkmen türgenleriniň, onda-da türgen gyz-gelinlerimiziň ýeňşiniň dabaralandyrylyşyny, türgenlerimiziň baýrakly orunlary eýeländikleri üçin ýaşyl Tugumyzyň dabara bilen belende göterilişini görenimde, dogrusy, didelerime begenç ýaşlary hem dolýar.

— Siz dünýä sporty bilen gyzyklanýarsyňyzmy?

— Futbola gyzyklanmam uly. Futbol boýunça dünýä çempionlygy ýa-da liga çempionlygy geçirilende, göni ýaýlymda daňdana çenli dowam eden halatynda hem uly höwes bilen tomaşa edýärin. Täsin häsiýetli Suaresi, derwezeban Buffony, kamerunlylaryň ady rowaýata öwrülen derwezebany Rože Milläni, Diego Maradonany, Peläni, Zlatan Ibragimowiçi, Andreý Arşawini, Alan Dzagoýewi iň ussat futbolçylar hasaplaýaryn. Messi bilen Ronaldu hakynda-ha gürrüňem ýok...

Dünýä tennisiniň ýyldyzlaryndan Nowak Jokowiç, Rojer Federer, Murreý, Marat Safin, zenanlardan Dinara Safina, Mariýa Şarapowa, Swetlana Kuznesowa, uýalar Wilýamslar, hususan-da Serena Wilýams ýaly türgenlere aýratyn janköýerlik edýän. Küştçülerden Hose-Raul Kapablanka, Robert Fişer, Wişwanatan Anand, Anatoliý Karpow, Mihail Botwinnik, dünýäniň ençe gezek çempiony bolan gruzin zenan Maýýa Çiburdanidze hakynda gürrüň berýän edebiýatlary içgin okaýan.

Russiýaly woleýbol tälimçisi Wladimir Oleknonyň türgen taýýarlaýyş usulyna sarpam juda ýokary. Bu tejribeli tälimçi rus woleýbolunyň dünýädе şöhratlanmagyna ullakan goşant goşan ynsanlaryň biridir. Men Stenlininiň, Semýon Poltawskiniň hem-de Andreý Kuleşowyň adyny hem tutasym gelýär. Hokkeýçilerden Waleriý Harlamowyň rowaýata öwrülen ömri barada telegepleşiklere hem söýgi bilen tomaşa edýärin. Buzuň üstünde oýnalýan sport görnüşleri bilen bagly geçirilýän dürli ýaryşlara-da höwes bilen tomaşa edýärin. Irina Rodnina, Ýewgeniý Plýuşşenko, Alina Kabaýewa ýaly türgenleriň oýnuna aýratyn sarpa goýýaryn.

— Okyjylar sizi žurnalist hökmünde giňden tanaýar. Eýsem türkmen sportunyň dünýä sportuna goşan goşandy hakda näme aýdyp bilersiňiz?

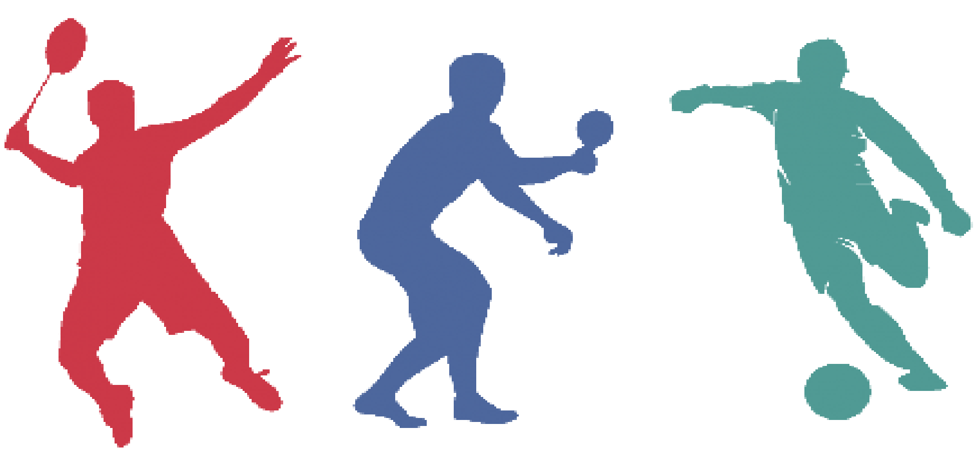
— Türkmen sporty ösýär. Gahryman Arkadagymyzyň başlangyçlary, Arkadagly Gahryman Serdarymyzyň taýsyz tagallalary esasynda, indi halkara derejeli sport bäsleşiklerinden milli türgenlerimiziň gatnaşmaýan ýaryşlary ýok diýerlik. Şundan gelen hem Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimiz, paýtagtymyz Aşgabat şäherimiz, sebitde «Akylly şäher» ýörelgesine eýerilip bina edilen ilkinji we iň uly şäher bolan Arkadag şäherimiz hem bu günki gün iri sport ýaryşlarynyň geçirilýän merkezine öwrüldi. Häzirki wagtda milli türgenlerimiz noýabr aýynda paýtagtymyzdaky Olimpiýa şäherçesinde geçiriljek Kuraş boýunça dünýä çempionatyna, 2024-nji ýylda Fransiýanyň Pariž şäherinde geçiriljek XXXIII tomusky Olimpýa we XVII tomusky Paralimpiýa oýunlaryna taýýarlyk görýärler. Biz bu iri dünýä ýaryşlarynda hem milli türgenlerimiziň mukaddes ýaşyl Tugumyzy belentde parlatjakdyklaryna ynanýarys.

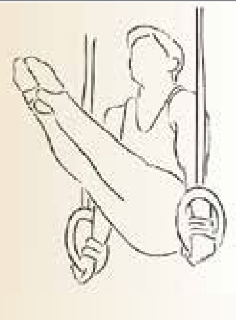
Türkmen sportunyň şöhratyny belentliklere galdyran Gahryman Arkadagymyza hem-de Arkadagly Gahryman Serdarymyza uzak ömür, jan saglyk, döwletli başlangyçlarynda hemişe üstünlik arzuw edýäris.

— Çakylygymyza seslenip, sport barada pikir-duýgularyňyzy paýlaşanyňyz üçin size sport janköýerlerimiziň adyndan köp sagbolsun aýdýarys! Geljekde-de galamyňyzyň ýiti bolmagyny, ajaýyp eserleri döredip, okyjylarymyzy begendirmegiňizi arzuw edýäris!

— Sag boluň!

Gürrüňdeşligi ýazga geçiren
Täzegül AZIZOWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 4-nji ýyl talyby.





GIMNASTIKA SPORTY

Alymlaryň tassyklamagyna görä, adam öz ömrüniň her bir döwründe hem beden türgenleşdiriji maşklar bilen meşgullanyp bilýär. Türgenleşdiriji maşklar saglyk üçin peýdalydyr. Bedenterbiýe maşklary bilen meşgullanmak bedeniň gujur-gaýratyny, işjeňligini artdyrýar. Bu ugurda gimnastika we akrobatika iň bir peýdaly görnüşlerdir.

Grek dilinde: «maşk etmegi söýýän, halaýan» diýmegi aňladýan «gimnastikos» diýen sözüň gadymy taryhy bardyr. Özünde maýyşgaklyk, deňagramlylyk, durnuklylyk, çakganlyk, çeýelik, sazlaşyklylyk ýaly fiziki talaplary jemleýän sportuň bu görnüşi bilen meşgullanmak üçin hemmetaraplaýyn taýýarlyk zerurdyr. Bu görnüş häzirki wagtda «gimnastika sporty» diýlip atlandyrylýar.

1881-nji ýylda Belgiýanyň Lýež şäherinde Halkara gimnastika federasiýasy döredilýär. Şol pursatdan başlap, Federasiýa gimnastika sportunyň ýurtlar arasynda utgaşdyryjysy hökmünde hereket edýär. XIX asyryň ahyrlaryna çenli gimnastika sporty bütin dünýäde meşhurlyga eýe bolýar. 1896-njy ýylda bolsa Olimpiýa oýunlarynyň sanawyna girizilýär.

Ýerine ýetiriliş aýratynlyklary, bildirilýän talaplary babatda gimnastikanyň birnäçe görnüşi bardyr. Sport gimnastikasy we çeper gimnastika ýaly görnüşleri Olimpiýa oýunlarynyň ýa-da gimnastika boýunça ýaryşlaryň sanawyndan orun alýan bolsa, akrobatika görnüşine köplenç sirklerde tomaşa edilýär.

Şu aýdylan görkezijileri boýunça gimnastika sporty ähli döwürlerde hem tomaşaçylaryň arasynda meşhurlygyny saklap gelýär. Olar boýunça dünýä meşhurlygyny gazanan türgenleriň sany hem barmak basyp sanardan kändir.

Döwran SÄHETLIÝEW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

HALKARA ÝARYŞYNA GATNAŞDYLAR

Türkmen boksçulary Atyrau şäherinde (Gazagystan) geçirilýän halkara ýaryşa gatnaşdylar.

Bu halkara ýaryşynda Türkmenistandan, Russiýa Federasiýasyndan, Belarus Respublikasyndan, Özbegistandan we Gazagystan döwletlerinden jemi 96 türgen çykyş edýär.

Türkmenistandan Maksut Şeripowyň hem-de Sapardurdy Bagyýewiň ýolbaşçylygyndaky ýaşlar ýygyndy topary jemi 6 türgenden ybaratdyr.

Olar:

Nurmyrat Saparow (46 kilogram agramda çykyş edýär);
Jeýhun Döwranow (51 kilogram agramda çykyş edýär);
Seýitjan Babajanow (54 kilogram agramda çykyş edýär);
Mergen Hojamämmedow (60 kilogram agramda çykyş edýär);
Ýazmyrat Bäbişew (71 kilogram agramda çykyş edýär);
Alibek Jalilowdyr (86 kilogram agramda çykyş edýär).

Halkara ýaryşy 1-nji oktýabrda jemlendi.

Jelil ŞAÝYRDYÝEW,
Bedenterbiýe we sport institutynyň žurnalistika hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

MARAFON YLGAWYNYŇ TÄSIN ADY

Ýeňil atletika gadymy döwürden bäri Olimpiýa oýunlarynyň iň meşhur ugurlarynyň biri hasaplanýar. Bu sport görnüşiniň täsin şahasy bolan marafon ylgawy, diňe bir türgenleriň däl, eýsem her bir adamyň ünsüni özüne çekýär.

Marafon ylgawynyň taryhy diýseň özboluşlydyr. Biziň eýýamymyzdan öňki 490-njy ýylda grek goşunlary ýurt goragy ugrunda bolan söweşlerde ýeňiş gazanýarlar. Şonda gazanylan ýeňşi buşlamak üçin Marafon atly esger söweşleriň bolan ýerinden paýtagt şäher Afinä tarap ylgaýar.

1924-nji ýylda bu aralyk 42 kilometr 195 metr diýlip hasaplanyp çykarylyp, ol marafon ylgawynyň rekordy hökmünde ykrar edilýär. Şeýle-de, bu aralygy ylgap geçen esger Marafonyň hatyrasyna, bu ylgaw görnüşine onuň ady dakylýar.

Mamagül JORAÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 2-nji ýyl talyby.

ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

С 11 по 19 сентября под названием «Аркадаг Сердар – спорт для счастливой молодежи и здорового образа жизни» прошли спортивные соревнования среди студенческих спортивных команд высших учебных заведений.

Эти соревнования, организованные совместно с Государственным комитетом по физической культуре и спорта Туркменистана, Министерством образования Туркменистана и Центральным советом Молодёжной организации Туркменистана имени Махтумкули, были проведены в ознаменование 32-ой годовщины Независимости Туркменистана, принятию Молодёжной организации Туркменистана имени Махтумкули в качестве официального члена Глобального молодёжного сообщества ЮНЕСКО и Международному дню студенческого спорта.

В соревнованиях, проводимых в зданиях игровых видов спорта Туркменского государственного института физической культуры и спорта, по волейболу 1-ое место заняла команда Международного университета нефти и газа имени Я. Какаева, 2-ое место команда «Талып Спорт» Туркменского государственного института физической культуры и спорта, 3-тье место команда «Малиечи» Туркменского государственного финансового института.

По итогам турнира по гандболу 1-ое место у команды «Талып Спорт» Туркменского государственного института физической культуры и спорта, 2-ое место у команды «Бинагар» Туркменского государственного архитектурно-строительного института, а 3-тье место заняла команда «Хазына» Туркменского государственного института экономики и управления.

Джалоледдин БАЛТАБАЕВ,
студент 3-его курса Туркменского государственного института физической культуры и спорта по специальности спортивной журналистики.

RESULTS OF THE COMPETITION AMONG STUDENT CLUBS

From September 11th to 19th, under the title “Arkadag Serdar - sport for happy youth and a healthy lifestyle,” sports competitions were held among sports clubs of higher educational institutions.

These competitions, organized jointly with the State Committee for Physical Education and Sport of Turkmenistan, the Ministry of Education of Turkmenistan and the Central Council of the Youth Organization of Turkmenistan named after Magtymguly, were held to commemorate the 32nd anniversary of the Independence of Turkmenistan, the adoption of the Youth Organization of Turkmenistan named after Magtymguly as the official member of the UNESCO Global Youth Community and International University Sports Day.

The competitions held in the sport training buildings of the Turkmen State Institute of Physical Education and Sports, the team of the International University of Oil and Gas named after Y. Kakaev took 1st place, «Talyp Sport» team of the Turkmen State Institute of Physical Education and Sports took 2nd place, 3rd place took team “Maliechi” of the Turkmen State Institute of Finance in volleyball sport game.

According to the results of the handball tournament, 1st place was taken by the «Talyp Sport» team of the Turkmen State Institute of Physical Education and Sports, 2nd place by the «Binagar» team of the Turkmen State Institute of Architecture and Construction, and 3rd place was taken by the «Khazyna» team of the Turkmen State Institute of Economics and Management.

Translated by Selbi Bashimova,
3rd year student at the Turkmen state institute of physical education and sports.

ÝAŞLARYŇ WE GELJEGIŇ SPORTY

(söhbetdeşlik)

Gahryman Arkadagymyzyň başyny başlamagy we Arkadagly Serdarymyzyň döredip berýän giň mümkinçilikleri esasynda, ýurdumyzda sport ulgamy yzygiderli ösdürilýär. Şu esasda ýaşlarymyz sportuň däp bolup gelýän görnüşleri bilen bir hatarda täze ýüze çykan, sport dünýäsine barha giňden ornaşyp barýan sport görnüşlerine höwesli girişýärler.

Biz şu günki söhbetdeşligimizde Magtymguly adyndaky Türkmen döwlet uniwersitetiniň aspiranty Aýna Çaryýewa bilen ýurdumyzda we dünýäde barha giň gerimde meşhurlyga eýe bolýan kibersport, onuň peýdaly taraplary, geljegi barada gürrüňdeş bolduk.

Söhbetdeşligimize başlamazdan öň, Aýna Çaryýewanyň 2023-nji ýylda Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasy bilen bilelikde geçiren Ýaş alymlar bäsleşiginde öňde ady agzalan ugur boýunça ylmy işi bilen ýeňiji bolandygyny habar bermegi makul bildik.

— Aýna mugallym, sport diýlende, oýunçylaryň janly dünýäde fiziki güýçlerini sarp edip oýnaýan oýunlary, gatnaşýan ýaryşlary göz öňüňe gelýär. Şu nukdaýnazardan, «Kibersport sportmy?» diýen sowalyň ýüze çykmagy tebigymyka diýýän!

— Kibersport ýa-da halkara dilinde aýdylyşy ýaly. esport oýunlarynda oýunçylaryň elektron dünýäde guraýan gyzykly bäsleşikleri pikiri, ünsi, başarjaňlygy we yhlasy talap edýär. Kibersportda hem oýunçylar we tomaşaçylar bar. Oýnuň düzgünleri hem anyk. Şonuň üçin dünýä döwletleriniň köpüsinde, şol sanda biziň ýurdumyzda hem ol resmi taýdan sportuň aýrylmaz bölegi hökmünde ykrar edilendir. Sportuň bu görnüşi boýunça hem bellenilen kadalara laýyklykda türgenleşikler geçirilip, iri ýaryşar guralýar. Ol dünýä ýaşlarynyň arasynda iň köp isleg bildirilýän görnüşleriň biridir.

— Eýsem islendik kompýuter oýny kibersporta degişli bolup bilermi?

— Kibersporta degişli edilýän oýunlaryň esasy talaplary hökmünde: dowamlylygy boýunça gysga, bitewi sýužeti ýok, ýaryş häsiýetli, başlangyç tapgyrda ähli oýunçynyň şerti birmeňzeş bolan oýunlar göz öňünde tutulýar. Kibersporta oýunlar žanrlara bölünýär. Olara: söweş meýdany (MOBA); ýaryş pazllary (compotetive puzzles); sport simulýatory (sports simulators); hakyky wagt strategiýasy (real-time strategy); taktiki söweş (tactical shooters); başa-baş tutluşyk (faýting, tehnical simulators) we beýlekiler degişlidir.

— Göräýmäge, kompýuterde ýa-da telefonda oýun oýnamak bilen kibertürgen bolmak aňsat ýaly welin, siz oýun žanrlary, oýnuň görnüşleri, düzgünleri bar diýdiňiz. Diýmek, esport hem giden bir çylşyrymly sport eken-dä?! Sportuň bu görnüşi bilen meşgullanmaga başlan ýaşajyk geýmere oýnuň esasy düzgünleri, kibertürgeniň esasy bilmeli zady hökmünde nämeleri aýdyp bolar?

— Kibersport ýokary tehnologiýalar sportudyr. Kibersport wirtual ýaryş ulgamy bolup, wirtual giňişlikdäki söweş kompýuter tehnologiýalary arkaly modelirlenýär. Hut şonuň üçin hem kibertürgen, ilki bilen, hökman, durmuşda özüni oýundaky «özi» ýaly kabul etmän, real we wirtual dünýäni tapawutlandyrmagy özüne ýörelge edinmeli.

— Kibertürgen haýsy häsiýetleri özünde jemlemeli?

— Kibersport örän gyzykly we netijesi öňünden belli bolup bilmejek sport görnüşidir. Kibersport oýunlarynda oýunçylaryň elektron dünýäde guraýan bäsleşikleri pikiri, ünsi, başarjaňlygy we yhlaslylygy talap edýär. Onda üstünlik gazanmak üçin uzak we köp zähmet siňdirmek gerek. Türgenleşik we dynç alyş meýilnamasy, bedenterbiýe, sagdyn iýmitlenmek, tälimçi bilen işlemek we sportuň ähli görnüşlerine mahsus maksadaokgunlylyk, yhlaslylyk zerur. Iň ýokary netijeleri gazanýan türgenler duýgurlygy, ynamy we özüne erk edip bilýänligi bilen tapawutlanýarlar.

— Her bir türgen öz türgenleşýän görnüşinde iň ökde bolmagy arzuw edýär. Ylmy maglumatlara salgylanyp, ökde oýunçy bolmak üçin zerur häsiýetleri gysgaça beýan edäýseňiz?

—Ökde geýmer bolmak üçin: dartgynlylyga durnukly bolmak, ösen motorika we reaksiýa, toparda işläp bilmek, seljermeli (analitiki) pikirlenme, çykgynsyz ýagdaýda çözgüt kabul edip bilmek, döredijilik zerur hasaplanylýar.

— Kibersport ýaryşlarynda ýaş, jyns ýa-da saglyk ýagdaýyna görä çäklendirmeler barmy?

—14 ýaşan her bir oýunça esport ýaryşlaryna gatnaşmaga rugsat berilýär. Kibersportda ýaş, jyns tapawudynyň çäklendirilmesi, fiziki güýç görkezijilerine bolan talaplar ýokdur. Ýaşyna, jynsyna, fiziki mümkinçiliklerine garamazdan, isleg bildirýänleriň her birine bu görnüş bilen meşgullanmaga mümkinçilik bardyr.

— Sportuň bu görnüşinde türgenleriň ortaça ýaşy, türgenleşikleriň aýratynlyklary barada hem aýdyp beräýseňiz?

— Esport — ýaşlaryň sporty. Çünki ol çaltlygy talap edýär: çalt pikirlenmeli, çalt kabul edip, çözgüt çykarmaly, çalt hereket etmeli. Kibersportda türgeniň ortaça ýaşy 22-23 ýaş hasaplanylýar. Ýöne muňa garamazdan, 30 ýaşdan geçen ökde oýunçylar hem iri ýaryşlara gatnaşyp, gowy netijeleri görkezip bilýärler. Sportuň ähli görnüşlerinde türgenleşikleriň zerur bolşy ýaly, kibersportda hem türgenleşik örän zerurdyr. Ýöne bu görnüşde türgen kompýuteriň başynda öz saýlan kiberoýunynyň aýratynlyklaryna görä türgenleşýär. Geçirilen statistiki barlaglar oýunçylaryň türgenleşip, oýnuň emellerini özleşdirip, ussatlyklaryny artdyrmaklary üçin her günde kompýuteriň başynda 7 —10 sagada çenli wagtyny sarp edýändiklerini tassyklaýar.

— 10 sagatlap kompýuteriň başynda oturmak, şondan gelen hem oýun oýnamak, hereketsiz oturmak gaty kyn we saglyga hem zyýanly bolmazmy? Bu gündelik türgenleşikler esportçylaryň saglygyna zeper ýetirmezmi?

— Bu sowal ene-atalary hem, lukmanlary hem aladalandyrýar. Hünärmen oýunçylar türgenleşiklere ortaça 8 sagat sarp edýärler. Ýöne dogry guralýan türgenleşikler türgenleriň saglygyna howply täsir ýetirmeýär diýlip bellenilýär. Bir bellemeli tarapy, ruhy taýdan durnukly däl şahslara bu oýunlary oýnamak maslahat berilmeýär. Çünki sportuň bu görnüşinde, diňe düwmeleri basmak däl-de, eýsem ýaryşlara ruhy taýýarlyk, türgenleriň duýgulaýyn ýagdaýlary esasy orun eýeleýär. Alymlar kibertürgenler bilen geçiren barlaglarynyň netijeleri esasynda, uzak wagtlaýyn türgenleşiklerden, iri ýaryşlardan soň, türgene dynç almagyň zerurdygyny nygtaýarlar. Munuň özi sportuň bu görnüşinde psihologyň zerurlygyny ýüze çykarýar.

— Psihologyň zerurlygy? Gyzykly pikir!

— Psiholog toparyň ruhy ýagdaýyny sazlap, dartgynlylygy öňünden duýup, zerur çäreleri amala aşyrýar. Esportda psihologyň zähmeti göze görnüp duran netijeleri berýär. Şeýle hünärmen toparyň ähli agzalaryny goldaýar we toparyň ruhuny terbiýeleýär. Aýry-aýrylykda we umumytoparlaýyn okuwlary guraýar. Şonuň üçin-de, ýeňişlerden soň, oýunçylar diňe tälimçä däl, eýsem psihologa hem hoşallyklaryny bildirýärler. Oýunlara seljerme berýänleriň pikirine, beýlekilere garanyňda, psihology bolan toparlaryň ýeňiş gazanmaga mümkinçiligi has köp bolýar.

— Kibersportda hem berjaý edilmeli kada-kanunlar, düzgünler, ulanylýan adalgalar bardyr?

— Häzirki wagtda kibersportuň dünýäniň köp döwletinde resmi taýdan sportuň bir görnüşi hökmünde kabul edilmegi bilen, oňa gyzyklanmalaryň, tomaşaçylar auditoriýasynyň işjeňligi artyp, bu görnüşiň has-da kämilleşmegine, köpsanly bäsleşikleriň geçirilmegine oňyn täsir etdi. Kibersport boýunça ýaryşlar ýokary derejede guralyp, olarda uly möçberli baýraklar goýulýar. Munuň özi kibersportuň sportuň aýratyn görnüşi hökmünde öz düzgünleriniň, adalgalarynyň bardygyny aňladýar. Olaryň käbirine seredip geçeliň: «akkaunt», «arena», «geým», «diskonnekt», «oýnuň serweri», «topar», «doter» we beýlekiler...

— Aýna mugallym, beren gyzykly gürrüňleriňiz üçin size hoşallygymyzy bildirip, geljekde hem Gahryman Arkadagymyzyň, Arkadagly Serdarymyzyň döredip berýän giň mümkinçiliklerinden peýdalanyp, ylmy işleriňizde uly üstünlikleri gazanmagyňyzy arzuw edýäris!

— Sag boluň!

Söhbetdeşligi ýazga geçiren Jeren ABDULLAÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

ŞANLY TOÝA BAGYŞLANDY

Mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 32 ýyllyk baýramçylygy mynasybetli, Halkara ahelteke atçylyk sport toplumynda dabaraly çäre geçirildi. Oňa Arkadagly Gahryman Serdarymyz gatnaşdy.

Ilki bilen toplumyň çaginde guralan meşhur ahalteke bedewlerine bagyşlanan sergini synlan hormatly Prezidentimiz ýol ugruna pälwanlaryň milli göreş boýunça bäsleşigini, sungat ussatlarynyň aýdym-sazly şowhunly çykyşlaryny synlady. Soňra bu ýerde şanly toýa bagyşlanan at çapyşyklary başlandy. Ýetiginjek, ýaş hemd-e halypa çapyksuwarlar ýurdumyzda ajaýyp ahalteke bedewlerini ösdürip ýetişdirmäge döwletimiz, Gahryman Arkadagymyz, döwlet Baştutanymyz tarapyndan berilýän ýokary ünsüň netijesi bolan ajaýyp, owadan çapyşyklary görkezdiler.

Halkymyzyň asyrlyk arzuwy — Garaşsyzlygymyzyň toý dabaralaryny jemlän at çapyşyklary bu ýere gelenleriň uzak wagtlap ýadyndan çykarmajak ajaýyp wakasyna öwrüldi.

Göwher GARLYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

GÜNDE MÜŇ ÄDIM ÝÖREMEGIŇ PEÝDASY

Polşanyň Lodz şäheriniň Lukmançylyk uniwersitetiniň alymlary howply keselleriň, şol sanda ýürek-damar keselleriniň ýüze çykmak ähtimallygyny peseltmek üçin her gün ädilmeli ädimleriň sanyny takyk kesgitlemäge synanyşyk etdiler.

Alymlaryň, umuman, ýürek-damar keselleriniň öňüni almak üçin her günde ädilýän ädimleriň çak edilýän zerur möçberinden azdygyny subut edendikleri, bu babatda barlagyň netijeleriniň «European Journal of Preventive Cardiologi» žurnalynda çap edilendigi barada resmi saýtlarda habar berilýär.

Hünärmenler jemi 226 müň 889 adamyň gatnaşmagynda geçirilen 17 sany ylmy işi seljerdiler. Şonuň netijesinde her 500 — 1000 ädimiň howply keselleriň döremek ähtimallygyny belli bir derejede peseldýändigi ýüze çykaryldy. Takyk aýdylanynda, goşmaça her 1000 ädim ýürek-damar keselleriniň döremek ähtimallygyny 15 göterim, 500 ädim bolsa 7 göterim azaldýar. Şeýlelikde, hasaplamalara görä, günde 3 müň 967 ädim hem islendik keseliň döremek ähtimallygyny ep-esli derejede azaltmak üçin ýeterlikdir.

Görkezilen maglumatlar bilen birlikde, günde ädilmeli ädimiň iň ýokary möçberiniň entek doly ýüze çykarylmandygyny hem bellemelidir. Ýöne alymlar ylmy seljerişleriň netijesinde, onuň günde 20 müň ädime çenli baryp ýetip biljekdigini çaklaýarlar.

Taýýarlan Geldimyrat SOLTOWOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň talyby.

Dünýä sport täzelikleri

SPORT DIŇI

Italýan binagärleri sekiz sany tennis meýdançasynyň taslamasynyň üstünde işleýärler. Ol başgaça «Sport diňi» diýlip hem atlandyrylýar. Çünki bu meýdançalar biri-birinden aýratynlykda däl-de, eýsem biri-biriniň üstünde gurlar.

Şeýlelikde, taslama laýyklykda, tennis meydançalarynyň binasynyň beýikligi 90 metre, umumy meýdany 5,5 müň inedördül metre barabar bolar. Tennis kortlarynyň her birinde janköýerler üçin aýratyn münber bolar. Tennis meýdançalarynyň iki tarapynyň diwarlary dury bolar. Munuň üçin gurluşykda poslamaýan polat ulanylar we iň öňdebaryjy tehnologiýalardan peýdalanylar.

Tennis oýunlarynyň geçişini synlamak üçin binalaryň beýleki taraplarynyň diwarlarynda multimedia ekranlary oturdylar. Meýdançalar biri-birine bagly bolman, hersi özbaşdak ýagdaýda işläp biler.

Taslamanyň üstünde işleýän kompaniýanyň hünärmenleri binany gurmakda esasy maksadyň ýerden rejeli peýdalanmakdygyny belleýärler.

Taýýarlan Selbi BABANAZAROWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby.

GAHRYMANDYR ARKADAGLY SERDARYM

Göterip Watanyň şanyn-şöhratyn,
Gahrymandyr Arkadagly Serdarym.
Tanadyp dünýäde türkmeniň adyn,
Gahrymandyr Arkadagly Serdarym.

Asmanmyz asuda, ýolumyz ýagty,
Nurundan şöhlezar köňlümiň tagty,
Berendir halkyma mizemez bagty,
Gahrymandyr Arkadagly Serdarym.

Sagdyn durmuş keşbin doly ýöredip,
Türgenlermiz ýaryşlarda ýer edip,
Älem haýran galýar bize seredip,
Gahrymandyr Arkadagly Serdarym.

Mukaddes topragmyz — dünýä şanymyz,
Saçaklarda halal duzdur nanymyz,
Watan üçin gurban eziz janymyz,
Gahrymandyr Arkadagly Serdarym.

Dünýä Size umyt bilen gözleýär,
Dost-doganlyk ýol-ýodasyn yzlaýar,
Şahyr kalbym joşa gelip sözleýär,
Gahrymandyr Arkadagly Serdarym.

Ýagşymyrat ARAZMYRADOW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň Sport fakultetiniň sport tehnologiýalarynyň tehniki üpjünçiligi hünäriniň 2-nji ýyl talyby.

● Ýaş žurnalistiň burçy

GÖRELDÄMIZE GUWANYP

Häzirki döwürde «Ahal» futbol toparynyň owadan oýunlary dünýäniň we sebitiň futbol janköýerleriniň arasynda aýratyn uly meşhurlyga eýe bolýar. Muňa «Ahalyň» ýakynda Aziýanyň futbol konfederasiýasynyň Çempionlar ligasynyň toparçadaky ýaryşlarynda ilkinji bäsdeşi Saud Arabystanynyň kubogynyň eýesi «Al-Feýha» toparyny 1:0 hasabynda utup ýeňiş gazanandygyny hem mysal hökmünde görkezmek bolar.

«Ahal» toparynyň derwezeçisi Rahat Japarowyň özboluşly hünär terjimehaly bar. Geljekki ussat derwezeçi 1996-njy ýylda ýurdumyzyň Mary welaýatynda dünýä inýär. Futbol hünär ýoluna 7 ýaşynda gadam basan Rahat 2018-nji ýylda Türkmenbaşynyň «Şagadam» futbol toparynyň düzüminde çykyş edip başlamak bilen, futbol janköýerleriniň ýüregine ymykly ýol salýar. Şondan bäri geçen gysga döwürde ol Aşgabadyň «Köpetdag», Gyrgyz Respublikasynyň «Abdyş-Ata», Özbegistan Respublikasynyň «Buhara» futbol toparlarynda üstünlikli çykyş etdi. Täjigistan Respublikasynyň «SSKA-Pamir» toparynda çykyş eden döwründe — 2021-nji ýylda Täjigistan Respublikasy boýunça ýylyň iň gowy derwezeçisi diýlip yglan edildi.

Dostlukly Saud Arabystany döwletiniň «Al-Faýha» topary bilen bolan duşuşykda, milli toparymyzyň kapitany Elman Tagaýewiň oýnuň 51-nji minudynda çep aýagy bilen garşydaşlaryň derwezesine girizen pökgüsinden soň, myhmanlar örän işjeň oýnamaga geçip, «Ahal» toparynyň derwezesiniň öňünde birnäçe howply pursatlary döretdiler. Ýöne ýarymgoragçylaryň erjel goldawy bilen Rahadyň aýgytly hereketleri soňky sekuntlara çenli oýnuň hasabynyň üýtgewsiz galmagyna mümkinçilik berdi.

Biz Rahat Japarow ýaly milli türgenlerimiziň görkezýän owadan oýunlaryny, tejribelerini we başarnyklaryny özümize görelde edinýäris, olara buýsanýarys. Geljekki oýunlarda, bäsleşiklerde üstünlikli çykyş edip, ýurdumyzyň sport abraýyny ýeneki basgançaklara götermeklerini arzuw edýäris.

Wepa POTAROW,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sport žurnalistikasy hünäriniň 3-nji ýyl talyby.

Sport hakda pähimli jümleler

«Sport» sözi etimologiki taýdan «Dis-Portare», ýagny işden daşlaşmak, güýmenje we dynç almak maksady bilen edilýän iş diýen manydaky sözlerden gelip çykandyr. Häzirki wagtda bu gündelik zähmetden biraz dem-dynç almak we güýmenmek üçin oýlanyp tapylan ugruň özbaşdak zähmet ugruna öwrülendigini görmek bolýar. Çünki sporta özüni bagyş eden dürli ýaşdaky adamlar sport türgenine öwrülmek üçin okuw işi, akyl zähmeti bilen maşgullanýar we wagtly-wagtynda beden taýdan türgenleşýär.

Sport žurnalistikasy hünäriniň we bu hünäriň eýeleriniň öňünde durýan wezipeleriň biri ilatyň, tomaşaçylaryň sport babatda sowatlylygyny artdyrmakdyr. Biz şu maksat bilen sport we sportdaky ussatlyk babatda aýdylan pähimli jümleleri okyjylara hödürleýäris.

— Günde ir bilen başlaýaryn we gijara tamamlaýaryn. Günde-de, ýylda-da şeýle. Bir günde başaryp bilmedim, maňa 17 ýyl 114 gün gerek boldy.

Lionel Messi.

Men öz hünär ýolumda 9 müň gezek ýalňyşdym. 300 gezek dagy oýunda utdurdym. Maňa 26 gezek aýgytly urgyny ýnandylar, men bolsa sowa geçirdim. Hälimi-şindi utulyşa sezewar bolar ýörerdim. Ahyrynda nädendir öýdýäňiz? Üstünlige ýetdim.

Maýkl Jordan.

— Men hiç haçan dünýäni ýeňmek üçin ýola çykmadym. Men diňe iň gowusyny etmek üçin ýola çykdym.

Al Oeter.

Iň owadan pökgi (gol), boş derweza urlan pökgüdir.

John Kruyff.

Günüň dowamynda basgançakdan 5 gezek münüp düşmek ýürek-gan aýlanyşygy, dem alşy hem-de energiýany has-da gowy saklamagy ýola goýýar.

Sport bilen meşgullanmakdan gorkmaň, her gezekki gezelenç hem bir ýerlerden, kiçijik ädimler bilen başlanýar ahyry.

Namyk Ekin.

Çempiony türgenleşik zaly däl-de, türgeniň içki dünýäs i— isleg-arzuwlary, maksatlary ýetişdirýär.

Muhammet Aly.

Ynamly ýeňşi gazanmak isleýän türgen boýundan ýokary bökmegi başarmalydyr.

Lew Ýaşin.

Türgene islendik orny eýelemek üçin ahyryna çenli göreşmegi öwrediň, şonda ol birinji orny eýelemegi öwrener.

Larisa Latynina.

Toplan Üzümgül HAJYÝEWA,
Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň 2-nji ýyl talyby.

Redaktor
Agabaý
Akmyradow

REDAKSIÝANYŇ GEŇEŞI:

J.Abdyllaýewa, G. Baýlyýewa, M. Mahmudowa, B. Garaýewa, M. Joraýewa, T. Aziziowa, M. Durdyýewa, A. Amanowa, D. Heşdekow, G. Soltowow, A. Halmedow, J. Baltabaýew.

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 görnüşde, aýda 1 gezek neşir edilýän gazeti

Möçberi: 0,5 çap list.
Sahypa sany: 8