A. Saryýew, G. Sähedow, H. Nunnaýew

AZIADA–2017
SPORTUŇ GÖRNÜŞLERI

Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi

Aşgabat
Türkmen döwlet neşirýat gullugy
2016

UOK 796/799
S 22

S 22 **Saryýew A. we başg.**
Aziada–2017. Sportuň görnüşleri. –A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2016.

«Aziada – 2017. Sportuň görnüşleri» atly kitapda Aziýa oýunlarynyň döreýiş taryhy, bu iri halkara oýunlaryň görnüşleri, Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň 2017-nji ýylda geçiriljek ýeriniň saýlanmagy barada maglumatlar berilýär. Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň paýtagty Aşgabat şäheriniň gözel keşbi, owadan binalary we ajaýyp ymaratlary barada gyzykly söhbet edilýär.

Kitapda 2017-nji ýylda merjen paýtagtymyzda geçiriljek Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň alawynyň ýolunyň ugry, Aşgabatda Olimpiýa şäherjigindäki iri sport desgalary bilen içgin tanyşmaklyga mümkinçilik döredilýär.

Anyk maglumatlaryň üsti çeper suratlar bilen ýetirilen bu kitapda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryna girizilen sportuň görnüşleri, taryhy we düzgünleri görkezilýär.

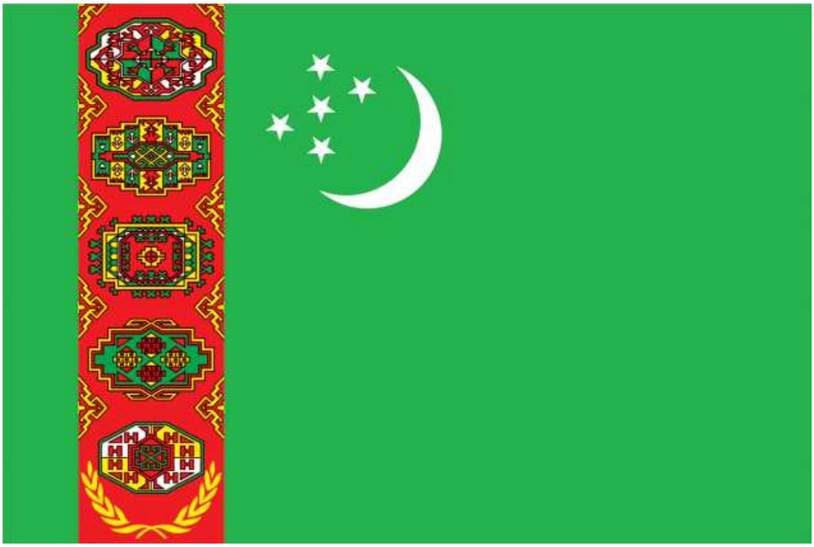
Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynda işlenip taýýarlanan bu kitap türgenler, tälimçiler we hünärmenler, sagdynlygyň çeşmesi bolan bedenterbiýä we sporta mynasyp sarpa goýýanlar üçin niýetlenendir.

TDKP №191, 2016 KBK 75,5

© A. Saryýew we başg., 2016

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

AZIÝA OÝUNLARYNYŇ TARYHY, ŞU GÜNI WE GELJEGI

OLYMPIC COUNCIL OF ASIA

Aziýa oýunlary 1951-nji ýyldan bäri Aziýa yklymynda ýerleşýän döwletleriň türgenleriniň arasynda geçirilýän iri sport ýaryşlarydyr. Oýunlar Halkara Olimpiýa komitetiniň hyzmatdaşlygy esasynda geçirilýär. Sportuň görnüşleri boýunça ýeňijilere gowşurylýan medallar: altyn – birinji ýere, kümüş – ikinji ýere, bürünç – üçünji ýere bermek arkaly bölünýär.

Aziýa oýunlary öz gözbaşyny dürli göwrümli sport ýaryşlaryndan alyp gaýdýar. Uzak Gündogar oýunlary – çempionatlary üç ýurduň: Ýaponiýanyň, Filippinleriň we Hytaý Halk Respublikasynyň bütewüligini we hyzmatdaşlygyny görkezmek üçin döredilipdir. Şeýle oýunlaryň ilkinjisi 1913-nji ýylda Manilde geçirilipdir. Biraz soňra bu oýunlara Aziýanyň beýleki döwletleri hem işjeň goşulypdyrlar.

Ikinji jahan urşy tamamlanandan soň, Aziýa döwletleriniň birnäçesi özbaşdaklygyny gazanýar we täze döwletler özara düşünişmegi ýola goýmak maksady bilen ýaryşlaryň täze görnüşlerini döretmek barada köptaraplaýyn işlere girişýärler. 1948-nji ýylda Londonda bolan XIV Olimpiýa oýunlarynda Hindistanyň Olimpiýa komiteti Aziýa oýunlaryny geçirmek baradaky meselä seretmekligi teklip edýär. 1949-njy ýylda Aziýa oýunlarynyň federasiýasy döredilýär we ilkinji Aziýa oýunlaryny 1951-nji ýylda Nýu-Delide geçirmek barada karara gelinýär.

Halkara Olimpiýa komitetiniň hindistanly agzasy bolan jenap Sondiniň teklibi bilen häzirki zaman «Aziýa oýunlary» ady kabul edilýär.

Aziýanyň Olimpiýa geňeşi 1982-nji ýylyň 16-njy noýabrynda 1-nji Baş Assambleýasynyň çäklerinde resmi taýdan döredildi. Şol ýylda hem Aziýanyň Olimpiýa geňeşi Halkara Olimpiýa komiteti tarapyndan ykrar edildi. Aziýa Olimpiýa geňeşiň ilkinji agzalary 34 döwletden ybarat boldy.

1986-njy ýyldan bäri Aziýanyň Olimpiýa geňeşi dünýäniň ilat sany taýdan iň uly yklymynda geçirilýän dürli derejedäki sport oýunlaryna guramaçylyk taýdan gözegçilik edýär hem-de olary sazlaşykly utgaşdyrmak boýunça işleri alyp barýar.

1994-nji ýylda geçirilen Aziýa oýunlaryna Merkezi Aziýada döwlet Garaşsyzlygyna eýe bolan Türkmenistan, Gazagystan, Gyrgyzystan, Özbegistan we Täjigistan ilkinji gezek gatnaşmaga doly hukuk gazandylar.

Aziýanyň Olimpiýa geňeşiniň baýdagy astynda Aziýa oýunlary, Gyşky Aziýa oýunlary, Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aziýa oýunlary, Ýetginjekleriň Aziýa oýunlary, Kenarýaka Aziýa oýunlary ýaly iri sport ýaryşlary geçirilýär.

Döredilen wagtyndan bäri Aziýa oýunlary şu ýurtlarda we ýyllarda geçirildi:

1.	Nýu-Deli (Hindistan) –1951	10.	Seul (Koreýa) –1986
2.	Manila (Filippinler) –1954	11.	Pekin (Hytaý) –1990
3.	Tokio (Ýaponiýa) –1958	12.	Hirosima (Ýaponiýa) –1994
4.	Jakarta (Indoneziýa) –1962	13.	Bangkok (Taýland) –1998
5.	Bangkok (Taýland) –1966	14.	Pusan (Koreýa) –2002
6.	Bangkok (Taýland) –1970	15.	Doha (Katar) –2006
7.	Tähran (Eýran) –1974	16.	Guançžou (Hytaý) –2010
8.	Bangkok (Taýland) –1978	17.	Inçeon (Koreýa) –2014
9.	Nýu-Deli (Hindistan) –1982	18.	Jakarta we Palembang (Indoneziýa) – 2018 meýilleşdirilýär.

Aziýa oýunlarynda sportuň şu aşakdaky görnüşleri boýunça ýaryşlar geçirilýär: ýeňil atletika, badminton, basketbol, beýsbol, bodibilding, boks, göreş, bouling, woleýbol, gandbol, gimnastika, küreklemek, dzýu-do, kabaddi, kanoe, karate, bilýard, atçylyk sporty, stoluň üstünde oýnalýan tennis, softbol, sport tansy, ok atmak, ýaýdan

ok atmak, tennis, taekwondo, uşu, gylyçlaşmak, futbol, hokkeý, küşt, golf, ýelkenli sport, suwda ýüzmek, agyr atletika we ş.m.

AZIÝA OÝUNLARYNYŇ GÖRNÜŞLERI

1. **Gyşky Aziýa oýunlary** (*geçirilen şäherleri we ýyllary*):

- Sapporo (Ýaponiýa) – 1986;
- Sapporo (Ýaponiýa) – 1990;
- Harbin (Hytaý) – 1996;
- Kanwondo (Koreýa) – 1999;
- Aomori (Ýaponiýa) – 2003;
- Çançun (Hytaý) – 2007;
- Almata-Astana (Gazagystan) – 2011;
- Sapporo (Ýaponiýa) – 2017 *meýilleşdirilýär*.

2. **Kenarýaka Aziýa oýunlary** (*geçirilen şäherleri we ýyllary*):

- Bali (Indoneziýa) – 2008;
- Maskat (Oman) – 2010;
- Haýýan (Hytaý) – 2012;
- Phuket (Taýland) – 2014;
- Danang (Wýetnam) – 2016 *meýilleşdirilýär*.

3. **Ýetginjekleriň Aziýa oýunlary** (*geçirilen şäherleri we ýyllary*):

- Singapur (Singapur) – 2009;
- Nankin (Hytaý) – 2013;
- Hambantota (Şri-Lanka) – 2017 *meýilleşdirilýär*.

4. **Ýapyk binalarda Aziýa oýunlary** (*geçirilen şäherleri we ýyllary*):

- Bangkok (Taýland) – 2005;
- Makao (Hytaý) – 2007;
- Hanoý (Wýetnam) – 2009.

5. **Söweş sungaty boýunça Aziýa oýunlary** (*geçirilen şäherleri we ýyllary*):

- Bangkok (Taýland) – 2009.

6. **Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aziýa oýunlary** (*geçirilen şäherleri we ýyllary*):

- Inçeon (Koreýa) – 2013;
- Aşgabat (Türkmenistan) – 2017 *meýilleşdirilýär*.

ÝAPYK BINALARDA WE SÖWEŞ SUNGATY BOÝUNÇA AZIÝA OÝUNLARYNYŇ TARYHY

Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aziýa oýunlarynyň resmi nyşany

Ýapyk binalarda I Aziýa oýunlary, Bangkok şäheri (Taýland), 2005-nji ýylyň 12–19-njy noýabry aralygynda.

Olimpiýa we Aziýa oýunlarynyň düzümine girmeýän sportuň görnüşleri boýunça iri halkara ýaryşlaryň biri hem Ýapyk binalarda geçirilýän Aziýa oýunlarydyr. Bu oýunlar Aziýanyň Olimpiýa geňeşi tarapyndan, şeýle hem Halkara Olimpiýa komiteti tarapyndan goldanylyp, ilkinji gezek Ýapyk binalarda I Aziýa oýunlary Bangkok şäherinde (Taýland) 2005-nji ýylyň 12–19-njy noýabry aralygynda geçirildi.

Bu ýaryşa sportuň 9 görnüşi boýunça 37 döwletden 2343 türgen gatnaşyp, 120 sany medaly gazanmak boýunça sport oýunlary geçirildi.

Ýapyk binalarda II Aziýa oýunlary, Makao şäheri (Hytaý Halk Respublikasy), 2007-nji ýylyň 26-njy oktýabry – 3-nji noýabry aralygynda.

Ýapyk binalarda II Aziýa oýunlary Makao şäherinde (Hytaý) 2007-nji ýylyň 26-njy oktýabry – 3-nji noýabry aralygynda geçirildi.

Bu oýunlarda, esasan, Hytaý Halk Respublikasynda giňden ýaýran milli görnüşler boýunça ýaryşlar geçirildi. Bu ýaryşa sportuň 17 görnüşi boýunça 44 döwletden 1792 türgen gatnaşyp, 151 sany medaly gazanmak boýunça sport oýunlary geçirildi.

Ýapyk binalarda III Aziýa oýunlary, Hanoý şäheri (Wýetnam), 2009-njy ýylyň 30-njy oktýabry – 8-nji noýabry aralygynda.

Bu oýunlarda esasan-da Hytaý döwletinde ýaýran milli görnüşler boýunça ýaryşlar guraldy. Bu ýaryşa sportuň 24 görnüşi boýunça 42 döwletden 2456 türgen gatnaşyp, 215 sany medaly gazanmak boýunça sport oýunlary geçirildi.

Söweş sungaty boýunça I Aziýa oýunlary, Bangkok şäheri (Taýland), 2009-njy ýylyň 1– 9-njy awgusty aralygynda.

Bu oýunlara sportuň 9 görnüşi boýunça 37 döwletden 892 türgen gatnaşyp, 108 sany medaly gazanmak boýunça sport oýunlary geçirildi.

Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça IV Aziýa oýunlary, Inçeon şäheri (Koreýa), 2013-nji ýylyň 29-njy iýuny – 6-njy iýuly aralygynda.

Bu ýaryşda sportuň 12 görnüşi boýunça 43 döwletden 1652 türgen we resmi wekil gatnaşyp, 100 sany medaly gazanmak boýunça sport oýunlary geçirildi.

2013-nji ýylda Ýapyk binalarda Aziýa oýunlary hem-de söweş sungaty boýunça Aziýa oýunlary birleşdirilip, **Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aziýa oýunlary** diýlip atlandyrylýar.

ÝAPYK BINALARDA WE SÖWEŞ SUNGATY BOÝUNÇA V AZIÝA OÝUNLARYNYŇ GEÇIRILJEK ŞÄHERINIŇ SAÝLANMAGY

2010-njy ýylyň 19-njy dekabrynda Kuweýtiň paýtagty El-Kuweýtde Aziýanyň Olimpiýa geňeşi bilen Türkmenistanyň Milli Olimpiýa komitetiniň hem-de Aşgabat şäher häkimliginiň arasynda 2017-nji ýylda Türkmenistanyň paýtagty Aşgabat şäherinde «Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryny geçirmek hakynda» ikitaraplaýyn şertnama gol çekildi. Gol çekilen resminama laýyklykda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň paýtagty Aşgabat şäheri Merkezi Aziýada ilkinji bolup Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryny geçirmeklige hukuk gazandy.

Munuň özi ýurdumyzyň halkara abraýynyň ýokarydygyna, döwlet we jemgyýetçilik durmuşynyň ähli ugurlarynda gazanylan ägirt uly üstünlikleriň halkara derejesinde ykrar edilendigine şaýatlyk edýär, şeýle hem sport hereketini ösdürmek we halkyň saglygyny pugtalandyrmak üçin täze mümkinçilikleri açýar.

2013-nji ýylyň 6-njy iýulynda Aziýanyň Olimpiýa geňeşiniň baýdagy Koreýanyň Inçeon şäherinden Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň paýtagty **Aşgabat şäherine** gowşuryldy.

2014-nji ýylyň 3–5-nji apreli aralygynda paýtagtymyzdaky Sergi köşgünde geçirilen «Aşgabat – Aziada–2017-niň paýtagty» atly halkara sport sergisine dünýäniň 60-dan gowrak sport kompaniýalary gatnaşdy. Bu sergide öňdebarjy kompaniýalaryň dürli sport enjamlary, esbaplary we birnäçe sport egin-eşikler bilen tanyşdyryldy.

2014-nji ýylyň 8–10-njy apreli aralygynda «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda geçirilen «Aziada–2017-niň tagamlary» atly halkara okuw maslahatyna we sergisine dünýäniň 23 döwletinden 30-dan gowrak tejiribeli aşpezler öz taýýarlan tagamlary bilen gatnaşdylar.

2014-nji ýylyň 30-njy apreli – 3-nji maýy aralygynda Aşgabat şäherinde Aziýa–Ýuwaş ummany Teleradiogepleşikler birleşiginiň Sport toparynyň 54-nji halkara maslahaty geçirildi. Bu maslahatda birnäçe daşary ýurt wekilleriniň topary V Aziýa oýunlaryna taýýarlyk görmegiň çäklerinde alnyp barylýan işler bilen tanyşdylar hem-de geçiriljek Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary döwründäki sport ýaryşlaryny dünýäniň ýüzüne görkezmek we ýaýbaňlandyrmak babatda maslahatlaşdylar.

2014-nji ýylyň 27-nji maýynda hormatly Prezidentimiz Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň Guramaçylyk komitetiniň nobatdaky mejlisini geçirdi. 2017-nji ýylda Aşgabat şäherinde geçiriljek Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryna düýpli taýýarlyk görmek we ony ýokary derejede guramaçylykly geçirmek maksady bilen Guramaçylyk

komitetiniň düzümini tassyklady, şeýle hem V Aziýa oýunlarynyň Baş meýilnamasyny ýokary derejede taýýarlamak maksady bilen, Beýik Britaniýanyň we Demirgazyk Irlandiýanyň Birleşen Patyşalygynyň «CSM Sport & Entertainment LLP trading as CSM Strategies» kompaniýasy bilen şertnama baglaşmaga ygtyýar berildi.

2014-nji ýylyň 19-24-nji noýabry aralygynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanda ilkinji gezek geçirilen guşakly göreş boýunça XII dünýä çempionatynda we türkmen milli göreşi boýunça I dünýä çempionatynda dünýäniň 23 ýurdundan 200-e golaý türgenler maksatnamanyň dört görnüşi boýunça medallaryň 27 toplumy ugrunda bäsleşdiler. Ýurdumyzyň ýygyndy topary jemi 45 medaly (16-sy altyn, 14-si kümüş, 15-si bürünç) eýelemegi başardy hem-de birinji orna mynasyp boldy.

2014-nji ýylyň 28-nji noýabrynda Aşgabatda Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň gatnaşmagynda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň Guramaçylyk komiteti bilen Aziýanyň Olimpiýa geňeşiniň hem-de Okeaniýa döwletleriniň Milli Olimpiýa komitetleriniň arasynda Okeaniýa döwletleriniň 17-siniň 2017-nji ýylda Aşgabat şäherinde geçiriljek Aziýa oýunlaryna gatnaşmagy hakyndaky Ähtnama gol çekmek dabarasy boldy.

Ähtnama gol çekmek dabarasynyň öň ýanynda hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň teklibi esasynda

atçylyk sportunyň (konkur) we türkmen milli göreşiniň girizilmegi bilen Aziada-2017-de sportuň görnüşleriniň sany 21-e ýetdi.

2014-nji ýylyň 11-nji dekabrynda Arkadag Prezidentimiz Ministrler Kabinetiniň giňişleýin mejlisinde Daşary işler ministrligine V Aziýa oýunlaryna görülýän taýýarlygy giňden beýan etmek maksady bilen, ýurdumyzda we daşary ýurtlarda habar beriş çärelerini guramagyň we geçirmegiň meýilnamasyny düzmekligi tabşyrdy.

2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda sportuň 21 görnüşi boýunça jemi 62 sany döwletden, şol sanda Aziýa sebitine girýän 45 sany döwletden hem-de Awstraliýa we Okeaniýa sebitine girýän 17 sany döwletden, takmynan, 6000-e golaý türgeniň, 1545 sany tehniki jogapkärleriň, 2300 sany metbugat wekilleriniň, Aziýa Olimpiýa geňeşi tarapyndan 1500 sany wekilleriň gatnaşmaklygy göz öňünde tutulýar.

Aşgabatda geçiriljek Aziada–2017-niň täzeliklerini we ýurtlaryň 62-sinde tomaşa edýän milliardlarça adamlara tele we radio ýaýlymlar arkaly ýaýratmak meýilleşdirilýär.

2015-nji ýylyň 2-4-nji apreli aralygynda geçirilen «Aziada–2017 we Türkmenistanyň ösüşiň hem-de parahatçylygyň bähbidine sportda tutýan orny» atly halkara maslahatynda halkara we milli sport federasiýalarynyň derejesinde özara gatnaşyklaryň meseleleri ara alnyp maslahatlaşyldy, dünýä we yklym derejesinde iri sport çärelerini geçirmegiň tejribesine seredildi.

2016-njy ýylyň 25-nji fewralynda paýtagtymyzdaky «Sport» myhmanhanasynda hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň Guramaçylyk komitetiniň nobatdaky mejlisi geçirildi.

Mejlisiň dowamynda «Sagdynlyk. Ruhubelentlik. Dostluk» atly şygar astynda geçiriljek V Aziýa oýunlarynyň başlanmagyna 500 gün galanda, ýagny 2016-njy ýylyň 5-nji maýynda irden Saglyk ýolundan geçmeklik we sagat 17-de, Gadymy Nusaýyň ýanynda 17 çapyksuwardan ybarat ýörite atly toparyň gatnaşmagynda welaýatlar boýunça atly ýörişe ak pata berilmegi meýilleşdirildi.

Toparyň öňünde eli alawly çapyksuwaryň sag we çep gapdaly bilen ellerinde ýurdumyzyň Döwlet baýdagy hem-de Aziýanyň Olimpiýa geňeşiniň Baýdagy bolan çapyksuwarlaryň, şeýle hem abraýly türgenleriň ýöremegi göz öňünde tutuldy. Bu ýöriş ýurdumyzyň her welaýatynda 100 günläp dowam edýär. Mary welaýatynda dünýä belli «Galkynyş» gaz käninde V Aziýa oýunlarynyň alawynyň ýakylyş dabarasy geçirilýär.

Eli alawly paýtagtymyza gelen atly toparyň öňünden barýan çapyksuwar Olimpiýa şäherjigindäki stadionda bedewini çarpaýa galdyryp, elindäki alawdan şekiliň ýokarsynda ýörite ýerleşdirilen enjamda Olimpiýa oduny ýaksa, bu Oýunlaryň açylyş dabarasyny has-da artdyrar.

2017-nji ýylyň 17-nji sentýabrynda sagat 17-de Olimpiýa şäherjigindäki stadionda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary dabaraly ýagdaýda açylar. Döwlet Baştutanymyzyň nygtap belleýşi ýaly, türkmenlerde we tutuş Gündogarda 7-lik, 17-lik sanlar rowaçlyk getirýän, şowly san hasaplanylýar.

2016-njy ýylyň 5-nji maýynda türkmen sportunyň hak howandary, hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedow Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň başlanmagyna 500 günüň galmagy mynasybetli atly ýörişe badalga berdi. Şol gün Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň wagty yzlygyna hasaplanmaga başlandy.

«Nusaý» döwlet taryhy-medeni goraghanasynda guralan dabaralar saglyk ýoluna köpçülikleýin ýöriş, «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» biraýlygynyň tamamlanmagynyň medeni çäreleri, onuň çäklerinde guralan bäsleşikleriň ýeňijilerini sylaglamak we «Türkmenistan-sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy» atly spartakiadanyň jemlerini jemlemek dabaralary bilen utgaşdy.

Hormatly Prezidentimiz «Gadamy batly bedew» atly kitabynda Aziýa oýunlarynyň 5 hem-de 7 belgileri bilen baglanyşykly nyşanlary

pederlerimiziň ähli asylly başlangyçlar üçin oňaýly ýörelgeleri özünde jemleýän dünýä garaýyşlaryndan gelip çykýandygyny belleýär.

Şeýlelikde, 17 atlynyň gatnaşmagynda 2017-nji ýylda geçiriljek V Aziýa oýunlarynyň açylmagyna 500 gün galanda atly ýörişe badalga berilmegi ol ýaryşlaryň üstünlikli geçirilmegine ak pata bolup durýar.

Döwletimizde bedenterbiýe we sport ulgamynyň kanunçylyk binýady berkidilýär.

2016-njy ýylyň 2-nji aprelinde 6 sany bapdan we 23 sany maddadan ybarat «Aşgabat şäherinde 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryny guramak we geçirmek hakynda» Türkmenistanyň Kanuny metbugatda resmi taýdan çap edildi.

On üç bapdan we jemi ýetmiş bir sany maddadan ybarat «Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny 2015-nji 1-nji iýunynda resmi taýdan metbugatda çap edildi. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň aýrylmaz bölegine bagyşlanan bu Kanunyň Çagalary goramagyň halkara güni güýje girmegi, yzysüre 2015-nji ýylyň 2-nji iýunynda «Raýatlaryň saglygynyň goralmagy hakynda» Türkmenistanyň Kanunynyň resmi taýdan çap edilmegi çuň many-mazmuna eýedir, çünki Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe ynsan saglygy hem-de ösüp gelýän nesil hakdaky alada döwlet syýasatynyň baş maksady bolmak bilen, bedew batly ösüşlerimiziň ygtybarly çeşmesi bolup hyzmat edýär.

«Professional sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny 2015-nji ýylyň 28-nji awgustynda metbugatda çap edildi. Türkmenistanda professional sportuň kemala gelmegi täjirçilik ugrunda sporty ösdürmäge kuwwatly itergi berip, ýurdumyzyň sport ulgamyny hil taýdan täze derejä çykarmaga ýardam eder.

2. Sargyt № 1288.

ÝAPYK BINALARDA WE SÖWEŞ SUNGATY BOÝUNÇA V AZIÝA OÝUNLARYNYŇ ŞYGARY

Türkmenistanyň Prezidentiniň tabşyrygyna laýyklykda V Aziýa oýunlaryna taýýarlyk görmek baradaky Ýerine ýetiriji komitet, Türkmenistanyň Senagatçylar we telekeçiler birleşmesi, şeýle hem Türkmenistanyň Magtymguly adyndaky Ýaşlar guramasynyň Merkezi geňeşi tarapyndan «Sport – kämillige tarap ymtylyş» ady bilen geçirilen bäsleşik ýaşlaryň arasynda ýokary netijeli sporty wagyz etmek, ýurdumyzda köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketini ösdürmek, watançylyk terbiýesi boýunça işleri giňeltmek maksady bilen guraldy.

Bu çäräniň esasy maksadyny häzirki zaman jemgyýetinde parahatçylyk we ynsanperwerlik taglymlaryny, hoşniýetli goňşuçylyk, halklaryň arasyndaky dost-doganlyk gatnaşyklaryny wagyz etmek, şeýle hem sportuň birleşdiriji hem-de jebisleşdiriji güýjüni açyp görkezmek wezipeleri düzýär. Bäsleşik uly gyzyklanma döretdi, ýurdumyzyň ähli künjeklerinden dürli ýaşdaky raýatlardan köp sanly teklipler gelip gowuşdy.

Bäsleşigiň jemleri boýunça hormatly Prezidentimiz tarapyndan «SAGDYNLYK. RUHUBELENTLIK. DOSTLUK» Ýapyk

binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň şygary hökmünde saýlanyp alyndy we makullanyldy.

2017-nji ýylda geçiriljek Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň şygarynda sportuň esasy üç ruhy ýörelgesi öz beýanyny tapýar.

Sagdynlyk –

esasy durmuş gymmatlygy hökmünde ynsan saglygyny berkarar etmek.

Ruhubelentlik–

ýeňşe bolan ylhamy we höwesi ruhlandyrmak.

Dostluk –

dost-doganlyk we özara düşünişmek gatnaşyklaryny ýola goýmak.

Bu şygar teklip edilende «Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy» diýen ajaýyp jümlelerden ugur alyndy.

Döwlet Baştutanymyzyň parasatly başlangyjy bilen şeýle ruhlandyryjy sözler astynda Türkmenistanda her ýyl geçirilýän Umumymilli spartakiada ýurdumyzyň ähli şäherlerinden we obalaryndan, halk hojalygynyň ähli pudaklarynyň zähmet toparlaryndan, ýokary okuw, orta hünär we umumy bilim berýän mekdeplerden ildeşlerimiziň müňlerçesi gatnaşýar.

Sport gujur-gaýratyň, gözelligiň, sagdynlygyň, ruhubelentligiň kepilidir.

2017-NJI ÝYLDA AŞGABATDA GEÇIRILÝÄN ÝAPYK BINALARDA WE SÖWEŞ SUNGATY BOÝUNÇA V AZIÝA OÝUNLARYNA GATNAŞÝAN MILLI OLIMPIÝA KOMITETLERINIŇ SANAWY

- Amerikan Samoasy
- Awstraliýa
- Bahreýn
- Bangladeş
- Birleşen Arap Emirlikleri
- Bruneý-Darussalam
- Butan
- Eýran Yslam Respublikasy
- Fiji
- Filippinler Respublikasy
- Gazagystan
- Gonkong, Hytaý
- Guam
- Gyrgyzystan
- Hindistan
- Hytaý Halk Respublikasy
- Taýpeý, Hytaý
- Indoneziýa
- Iordaniýa
- Kamboja
- Katar
- Kiribati
- Koreýa
- Koreýa Halk Demokratik Respublikasy
- Kuk Adalary
- Kuweýt
- Laos
- Liwan

Makao, Hytaý

Maldiwler Respublikasy

Mikroneziýanyň Federatiw Ştatlary

Mýanmar

Nepal

Owganystan Yslam Respublikasy

Palestina

Pakistan Yslam Respublikasy

Saud Arabystanyň Patyşalygy

Siriýa

Taýland

Tonga

Täjigistan

Türkmenistan

Wýetnam

Özbegistan

Ýemen

Malaýziýa

Marşal adalary

Mongoliýa

Nauru

Oman

Palau

Papua-Täze Gwineýa

Samoa

Singapur

Solomon adalary

Timor-Leste Respublikasy

Tuwalu

Täze Zelandiýa

Wanuatu

Yrak

Ýaponiýa

Şri-Lanka

BINALARYŇ ŞÖHLE SAÇÝAR, GÖZEL AŞGABAT!

Aslyny gojaman taryhyň müňýyllyklaryndan alyp gaýdýan türkmen halkynyň arassa kalbynyň reňkini, päkligini paýtagtymyz gözel Aşgabadyň binalarynyň aklygynda görmek bolýar. Bagy-bossana, güllere beslenen Aşgabadyň owadan keşbinde milletimiziň kalbynyň gözelligi jemlenendir. Giň, arassa hem ýagty şaýollar tämiz, päkize türkmen kalbyndan dünýä uzaýan dost-doganlyk ýollaryna meňzeýär.

«Türkmenistanyň at gazanan arhitektory» diýen belent ada mynasyp bolan hormatly Prezidentimiziň yhlasyndan kemal tapan mermer şäherimiz Aşgabada 2013-nji ýylyň 25-nji maýynda ýörite sertifikaty uly dabara bilen gowşuranda, Ginnesiň Bütindünýä rekordlar kitabynyň baş redaktory Kreýg Glenderiň belleýşi ýaly: «Aşgabat ak mermere örtgüli binalaryň iň köp jemlenen ýeri

hökmünde Ginnesiň rekordlar kitabyna girizildi. Dünýäniň täze rekordynyň goýulmagy Türkmenistanyň Hökümetiniň özüniň kaşaňlygy we gaýtalanmajak gözelligi bilen ägirt uly täsir galdyrýan ak mermerli şäheriň binagärlik keşbini özgertmek we kämilleşdirmek boýunça durmuşa geçirýän tagallalarynyň ýene-de bir subutnamasydyr».

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň merjen paýtagty Aşgabadyň birnäçe binalary Ginnesiň rekordlar kitabyna girizildi. Olaryň hatarynda Türkmenistanyň Döwlet muzeýiniň öňündäki meýdançada ýerleşen we depesinde Döwlet baýdagymyz parlaýan **baýdak sütüni** ähmiýetli orun eýeleýär. Onuň boýy 133 metr bolup, ol 2008-nji ýylda dünýäde iň beýik flagştok diýlip ykrar edildi. Flagştokda al-asmana parlaýan Döwlet baýdagymyzyň ini 52,5 metre we boýy 35 metre barabar bolup, onuň agramy 420 kilograma deňdir.

2010-njy ýylda jemgyýetçilik ýerlerinde bütewi topluma birleşdirilen iň köp sanly suw çüwdürimleri hökmünde Aşgabatdaky **suw çüwdürimler toplumly ýadygärlik** Ginnesiň rekordlar kitabynyň

şahadatnamasyna eýe boldy. Onuň merkezinde at üstünde oturan türkmen halkynyň nesilbaşysy bolan Oguzhan, onuň ogullary – Günhan, Aýhan, Ýyldyzhan, Gökhan, Daghan, Deňizhan şekillendirilipdir.

Ýadygärlik paýtagtymyzyň Halkara howa menziline barýan ýoluň ugrunda ýerleşmek bilen, öz taryhyny we däp-dessurlaryny aýawly saklaýan türkmen halkynyň myhmansöýerligini alamatlandyrýar. Ginnesiň rekordlar kitabynda aýdylyşy ýaly, bu toplumda sinhronlaşdyrylan, ýagtylandyrylan we doly programmalaşdyrylan 27 sany suw çüwdürimleri 14,82 gektar meýdany tutýarlar. Bu toplum Aşgabadyň iň özboluşly, täsin hem owadan ýerleriniň birine öwrüldi. Ilkinji nobatda, onuň adatdan daşary ululygy ünsi özüne çekýär. Suw çüwdüriminiň ähli «suw okaralarynyň» göwrümi 16 müň kub metre barabardyr, bürünç heýkelleriň umumy agramy bolsa 30 tonnadan geçýär.

«Türkmenistan» teleradioýaýlymlar merkeziniň binagärlik taýdan aýratynlygy göz öňünde tutulyp, 2011-nji ýylda Ginnesiň rekordlar kitabyna girizildi. Ol aýratynlyk – iki tarapyndan ýörite aýna bilen örtülen ägirt uly Oguzhanyň ýyldyzlarydyr, olar binagärlikde şöhlelendirilen iň uly sekizburçly ýyldyz hasaplanylýar. Teleradioýaýlymlar merkeziniň beýikligi ýokarsyndaky antennasy bilen 211 metre barabardyr. 30 metrlik antenna bolsa dünýäde iň öňdebaryjy tehnologiýanyň talaplaryna laýyk gelýän analog we sanly aragatnyşygy amala aşyrmaklyga mümkinçilik berýär.

«Älem» medeni-dynç alyş merkeziniň synlaýyş halkasy Ginnesiň rekordlar kitabyna girizilendigi barada diploma mynasyp bolan desgalaryň biridir. «Älem» medeni-dynç alyş merkezinde ynsan eli bilen döredilen täsinlikler bir bütewi sazlaşygy emele getirýärler. Paýtagtymyzyň günortasynda bina edilen, gümmezi bilen bilelikde 95 metr bolan bu uly bina basgançakly piramidany ýatladýar. Binanyň daşky aýlawy 57 metre barabardyr. Onda iň täze tilsimatlar ulanylypdyr, şolaryň hatarynda Gün energiýasyndan peýdalanmak hem ýola goýlupdyr.

Ginnesiň rekordlar kitabyna giren bu bina gurluşy taýdan örän täsin we ajaýypdyr. Bu ýerde Zemin bilen Asman utgaşýar. Ýakynlyk bilen uzaklyk sazlaşýar. Älem giňişligi hakdaky gyzykly maglumatlar bilen tanyşmak mümkinçiligi bar. Bu ýer hem dynç almak üçin, hem dünýä akyl ýetirmek üçin örän ähmiýetlidir. Onuň daşky gurluşy we içki aýratynlygy hem juda täsin. Sekizburçluga ýerleşdirilen Älemde Oguzhan atamyzyň 6 ogluny, 24 agtygyny ýatladýan 6 orunlyk kabinalaryň 24-sinden ybarat äpet çarhypelek bar.

Çarhypelek Älemiň içinde endigan aýlanyp dur. Bu ata-babalarymyzyň arzuwy hasyl bolan şu günümiziň, Berkarar döwletimiziň

bagtyýarlyk döwrüniň aýdyň alamaty, ajaýyp nyşanydyr. Bu ýerde Aýyň ýa-da haýsy-da bolsa başga bir planetanyň üstki tarapyna wirtual gezelenç edip bolýar. «Älemde» ertekilerde ýa-da filmlerde gören gahrymanlarymyz bilen ýüzbe-ýüz bolýarys. Älemiň jümmüşine gezelenje gidýäris. Iň döwrebap tehnologiýalar arkaly filmleri görkezmek üçin niýetlenen kinozallar, kinoattraksionlar, dynç almak, wagt geçirmek üçin dürli oýunlar, mümkinçilikler we döwrebap şertler ýola goýlupdyr.

Bu heýkeller toplumy, döredijileriň pikirine görä, türkmen halkynyň parahatçylyk söýüji halkdygyny, onuň mizemez bütewüligini we jebisligini, döredi ji ruhuny, şonuň bilen birlikde hem türkmen döwletiniň kuwwatyny alamatlandyrýar.

Türkmen ussatlarynyň ellerinden çykan sungat önümleriniň 2003-nji ýylda Ginnesiň rekordlar kitabyna dünýäde iň uly hökmünde girizilen **«Altyn Asyr» türkmen halysynyň** her bir inedördül metrinde 304 müňe çenli çitim bar. Onuň meýdany 301 inedördül metre, ini 14 metre, boýy 20 metre, agramy 1,5 tonna barabardyr. Ol

Türkmenistanyň Garaşsyzlygynyň 10 ýyllygynyň bellenilýän gününe gabatlanyp, halyçy gelin-gyzlarymyz tarapyndan dokaldy. 40 sany ussat halyçylarymyz sekiz aýda bu halyda 120 million çitim çitdiler. Bu ajaýyp sungat gymmatlygy Türkmenistanyň paýtagtyndaky Milli haly muzeýinde saklanýar.

Paýtagtymyzyň ajaýyp binalary beýleki ykrarnamalara hem mynasyp bolýarlar. Mysal üçin, 2012-nji ýylyň tomsunda eýýäm ady tutulan *«Türkmenistan» teleradioýaýlymlar merkeziniň* we *«Bagt köşgüniň»* taslamalaryna Londonda «International Property Awards Europe» atly abraýly halkara baýragy gowşuryldy.

Bagt köşgüniň 11 gatly binasynyň 38 müň inedördül metrden gowrak umumy meýdany bolup, ol üç bölekden ybarat gurluşy emele getirýär. Onuň çar tarapyndan seretseňem sekizburç ýyldyz görnüşi bar. Uly sütünleriň üstünde gurlan kub görnüşli böleginiň içinde diametri 32 metr bolan şar ýerleşdirilen. Ol Ýer togalagyny alamatlandyrýar, onda Türkmenistanyň kartasy şekillendirilipdir. Binanyň dört girelgesi dünýäniň çar (dört) tarapyny aňladýar.

«Halk hakydasy» atly ýadygärlikler toplumy 2014-nji ýylyň 6-njy oktýabrynda paýtagtymyzyň günorta-günbatar böleginde açylan 650 müň inedördül metr meýdanda ýaýylyp gidýän belent baýryň üstünde şähere şöhle salyp duran ýadygärlikler toplumydyr. Bu toplum köp müňýyllyk şöhratly taryhy bolan türkmen halkynyň hatyra edebini mynasyp berjaý etmek, şeýle hem nesillerimizi watançylyk ruhunda terbiýelemek ugrundaky nusgalyk ýörelgeleri esasynda guruldy.

Bu ýerde Aşgabat ýer titremesinde şehit bolanlaryň hatyrasyna **«Ruhy tagzym»** ýadygärligi, Beýik Watançylyk urşunda, Watanyň azatlygy, halkymyzyň erkinligi ugrundaky söweşlerde wepat bolanlaryň hatyrasyna gurlan **«Baky şöhrat»** we **«Milletiň ogullary»** diýen ýadygärlikler ýerleşdirilipdir. Bu toplumdaky muzeý iki bölümden ybarat.

Olar 1948-nji ýyldaky tebigy betbagtçylyga bagyşlanyp **«Ýer titreme muzeýi»** we 1881-nji ýylyň Gökdepe söweşiniň taryhyna bagyşlanyp **«Söweş muzeýi»** diýlip atlandyrylypdyr. Bu sergi diňe bir medeniýet ojagy bolmak bilen çäklenmän, ol türkmen halkynyň taryhyny öwrenmek boýunça merkez bolup hyzmat edýär. Beýik Watançylyk urşuna bagyşlanan bölüm hem biziň merdana ata-babalarymyzyň görkezen gahrymançylygyna bagyşlanypdyr. 1941–1945-nji ýyllarda bolan bu uruşda biziň ildeşlerimiziň 70 müňden gowragy orden-medallar bilen sylaglanyldy, 104 adam Gahryman diýen belent ada mynasyp boldy, 15 esger Şöhrat ordeniniň doly derejelerine eýe boldular. Bu merdanalary ýatlamak, olara bina galdyrmak Gahryman Prezidentimiziň ynsanperwer syýasatynyň aýdyň netijesidir.

Paýtagtymyzdaky **Milli muzeý** Türkmenistanyň köpasyrlyk taryhyna bagyşlanandyr. Milli muzeýde türkmeniň geçmiş dünýäsine gyzykly syýahat edip bolýar, taryhy wakalary ýatlap, dürli döwürleriň asyl nusgalaryny görüp bolýar. Ekspozisiýa iki gatda ýerleşip, sekiz zaldan ybarat. Birinji gatyň tegelek giňişliginde holl ýerleşýär, onuň gümmezi on alty sany ýarymsferalara bölünip, ony 25 sany sütün saklaýar. Merkezdäki emele gelen atriumda döwlet nyşanlary: baýdagymyza, tugramyza, senamyza, şeýle-de Garaşsyzlyga, Bitaraplyga we Konstitusiýa degişli resminamaly witrinalar ýerleşdirilendir.

Birinji zal Türkmenistanyň Garaşsyzlygyna bagyşlanyp, onda şu ýyllaryň içinde durmuşa geçirilen üstünlikler görkezilýär. Ekskursion ugur boýunça ikinji gata galynýar we gadymy döwür bilen tanyşlyk başlanýar, ýagny Türkmenistanyň esasy arheologiýa ýadygärliklerini görkezýän kartadan başlap, «Gadymy döwür» zalda dowam edýär. Zal ynsan jemgyýetiniň taryhynyň başlanýan wagtyna we ýurdumyzyň çäginde ilkidurmuş adamlaryň göçüp gelmekleriniň ilkinji döwrüne, şeýle-de Türkmenistanyň çäginde dörän ilkinji şäher we döwlet barada gürrüň berýär. Bu ýerde gadymy döwür ýokarky paleolite (b.e. öň VI müň ýyl) degişli bolan iri daşdan iş gurallary; pyçak ýasamak üçin içine salynýan gural hökmünde, şeýle-de mezolit döwrüne (b. e.öň XII müň ýyl) degişli ok uçlary hökmünde ulanylýan ownuk daşdan iş gurallary; neolit döwrüne degişli Jeýtun medeniýeti, Merkezi Aziýanyň (b.e. VI müň ýyl) ilkinji ekerançylyk medeniýetine degişli iş gurallary we

lenta görnüşli gödek ýasalan deň ýakylmadyk, tolkun çyzyklar bilen bezelen, mineral reňkler ulanylan keramika gaplar; eneolit (b.e.öň IV müň ýyl) döwrüne degişli küýzegärçilik çarhy ýasalan ýuka diwarly keramika gaplar; Altyndepe obasy bilen irki şäher medeniýetine degişli möhürler, keramika we Mesopotamiýadaky ybadathananyň nusgasy arkaly görkezilendir.

Zalyň uly bölegi biziň eýýamymyzdan öňki III–II müňýyllyga degişli bolup, Mary welaýatynyň Murgap derýasynyň gadymy akabasynda ýerleşýän Marguş ýurduna bagyşlanandyr. Bu ýerde şäherleriň, ybadathanalaryň, galalaryň äpet uly arhitekturasy, şeýle-de gadymy ussalaryň, küýzegärleriň, zergärleriň ussatlygy görkezilýär. Olar altyndan, pöwrizeden we hakykdan ýasalan ownuk esbaplary ussatlyk bilen ýasamagy başarypdyrlar. Altyn we kümüş gaplar nepisligi we inçeligi bilen göreni haýrana goýýar. Köpsanly kümüşden, bürünçden, daşdan ýasalyp, mifiki sýužetler bilen bezelen möhürler we kosmetiki esbaplar görnüşi we ýasalyş usuly bilen göreni haýran edýär.

Antika zaly Beýik Parfiýa imperiýasynyň paýtagtlarynyň biri, parfiýa patyşalarynyň rezidensiýasy we hazynasy bolan Köne Nusaý barada gürrüň berýär.

Zalda seýrek duş gelýän arhitektura esbaplary, kümüşden, altyn çaýylan ownuk detallary inçeden işlenen Afinanyň, Erotyň, bürgüdiň, grifonyň heýkeljikleri göreni haýran edýär. Muzeýiň esasy buýsanjy şirmaýydan ýasalan, frizi grek mifologiýasyndan sahnalar bilen bezelen, ortaky bölegi ösümlik nagyşlary bilen, aşaky bölegi bolsa mifiki jandaryň şekili bilen tamamlanýan ritonlardyr. Gadymy döwürlerde olar gymmatbaha daşlar we metallar bilen bezelipdir. Ritonlar nepis kesme usulynda ýasalypdyr.

«Orta asyrlar» zallarynda seýrek duş gelýän b.e. V asyryna degişli buddistik arhitekturasynyň bölekleri, heýkeljikler we surat bilen bezelen keramatly amfora sokynyň içinde sanskritde ýazylan tekstler saklanýar. Şeýle-de bu ýerde arap dilinde ýazylan gaplardan, syrçalanan keramika, orta asyr döwletlerine degişli altyn we kümüş teňňeler görkezilendir.

Ekskursiýa birinji gatda türkmen halkynyň buýsanjy bolan meýdany 266 m², esasy nagşy guşly gölli äpet haly ýerleşen haly zalynda dowam edýär.

Garaşsyzlyk binasy Ýewropa biçüwleri bilen ata-babalarymyzdan gelýän milli binagärlik senedimiziň utgaşdyrylmagynyň netijesinde emele gelen täsin binagärlik çözgüdine eýe bolup, ol mukaddes Garaşsyzlygymyzyň gazanylan ýylyny, aýyny we gününi, ýagny 1991-nji ýylyň 27-nji oktýabryny binagärlik ölçegleri arkaly beýan edýär.

Aşgabadyň iň gözel künjekleriniň biri bolan Bitarap Türkmenistan şaýolunyň gutarýan ýerinde, daş-töweregini ýaşyl ýaýlalar gurşap alan giden giň meýdanda gurlan, alyslardan lowurdap görünýän **Bitaraplyk binasy** ýurdumyzyň asudalygynyň, parahatçylyk söýüjiliginiň, halkymyzyň ata-babalardan gelýän erkanalyk, agzybirlik, goňşularyň içerki işlerine gatyşmazlyk ýörelgelerine wepalydygynyň binagärlik sungatyndaky aýdyň şöhlelenmesidir.

Bitaraplyk binasynyň beýikligi 83 metr, heýkeliň beýikligi 12 metr bolup, jemi 95 metrdir. Bu sanlar döwletimiziň Bitaraplyk derejesine eýe bolan senesini – 1995-nji ýylyň 12-nji dekabryny aňladýar. Ýurdumyzyň dürli künjeklerinden, şeýle-de daşary ýurtlardan paýtagtymyza myhmançylyga gelenler bu ýerde bolup, ýörite syn ediş meýdançasyndan Köpetdagyň etekleriniň owadan tebigatyny, töweregiň ýaşyl bossanlaryny, şeýle-de häzirki zaman ýollarynyň hem-de ajaýyp desgalaryň, täsin köşkleriň gözelligine, türkmen Lideriniň parasatly başlangyçlarynyň netijesinde gülläp ösýän Aşgabada syn edýärler.

2011-nji ýylyň 18-nji maýynda mukaddes Garaşsyzlygymyzyň şanly 20 ýyllygy hem-de Türkmenistanyň Konstitusiýasynyň we Magtymguly Pyragynyň şygryýet güni mynasybetli açylan **Konstitusiýa binasy** tutuş durky, ajaýyp binagärlik keşbi bilen görenleri haýran edýär. Binagärlik çözgüdi taýdan ata Watanymyzyň döwlet Garaşsyzlygynyň gazanylan gününi, aýyny we ýylyny, şeýle-de Baş Kanunymyzyň kabul edilen gününi teswirleýän Konstitusiýa binasy – türkmen halkynyň Esasy Kanunynyň şanyna dikilen nurana köşk il-ulsumyzyň buýsançly başlaryny göge ýetirýär.

3. Sargyt № 1288.

TARYHY WE TEBIGY ÝADYGÄRLIKLERIMIZ BILEN TANYŞLYGA GIRIŞ

«Nusaý» Döwlet taryhy-medeni muzeý-goraghanasy

Dünýä medeniýetiniň taryhynda Parfiýanyň siwilizasiýasyna aýratyn orun degişlidir. Onuň merkezi Aşgabadyň golaýyndaky Nusaýda ýerleşip, Günorta Türkmenistanyň daglary, düzlükleri hem-de sähralary onuň sallançagy bolupdyr. Ony döredijiler türkmenleriň gadymy ata-babalarynyň taýpalarynyň biri bolupdyr.

B.e. öň IV asyrda grek-makedon goşunlarynyň zarbasy astynda Ahemenitleriň imperiýasy dargapdyr. Aleksandr Makedonskiniň oruntutarlary bolan selewkitleriň döwründe Baktriýa, Parfiýa we Horezm döwletleri döräpdir. B.e. öň III asyrdan b.e. III asyryna çenli 600 ýyla golaý dowam eden Parfiýa döwleti uly imperiýa öwrülip, b.e. I asyryndan başlap Rim imperiýasynyň bäsdeşine öwrülipdir. Parfiýa imperiýasynyň gülläp ösen wagtynda Ortaýer deňzinden Demirgazyk-Günbatar Hindistana çenli ýerleri öz içine alypdyr.

Köne Nusaýda «demirgazyk» we «günorta» diýlip atlandyrylýan iki sany arhitektura toplumy bolupdyr. Weýran bolan demirgazyk toplumdan 1948-nji ýylda pil süňkünden (şirmaýydan) edilen meşhur ritonlar tapyldy. Günorta toplumda diň şekilli ymaraty, inedördül we tegelek zallary tapawutlandyrmak bolýar.

Parfiýa şalarynyň genji-hazynalary saklanylýan gaznalary, köp sanly jaýlardan, eýwanlardan hem-de içerki howlujyklardan ybarat ägirt uly dörtgyraň desga bolupdyr. Gaznalaryň jaýlary

gymmatbahaly zatlardan dolan badyna olar petiklenip, özboluşly seýflere öwrülipdirler.

Genji-hazynalaryň saklanylýan gaznasyndan şirmaýydan ýonulyp ýasalan ritonlaryň uly toparynyň ýüze çykarylmagy öz wagtynda asyryň tapyndysy diýlip atlandyryldy. Ritonlar bilen doldurylan tutuş bir otagyň üsti açyldy. Ritonlar şirmaýydan ýonulyp ýasalyp, olaryň käbirleriniň detallary altyn çaýylan bürünçden, sap altyndan we bürünçden taýýarlanypdyr. Ritonlarda dürli kompozisiýaly güberçek gazma nagyşlar ýerleşdirilipdir. Ritonlar kentawrlaryň, ýolbarsa çalymdaş grifonlaryň, aýallaryň we ş.m. keşbi bilen bezelipdir.

Bezeg-haşamlarynyň kompozisiýalarynyň sýužet äheňi, esasan, grek mifologiýasy bilen baglanyşyklydyr. Ýöne grek mifleriniň personažlaryna ýerli parfiýa häsiýeti berlipdir. Ritonlaryň birinde Parfiýa şalygyny esaslandyryjylaryň biriniň şaýlygyň ýüzündäki «skif» eşigine çalymdaş lybasly parfiýaly gabat gelýär. Beýlekileriniň käbirinde bolsa garamaýak parfiýalylary görýäris.

Gaznadan altyn çaýylan gündogar tipli söweşjeň altyn paltajyk, ikiýüzli gysga gamalar, demir sowudyň bölekleri ýaly şa ýaraglarynyň görnüşleri hem tapyldy. Şanyň baýramçylyk galkany-da ussatlarça taýýarlanyp, kaşaň bezelipdir.

«Türkmeniň ak öýi»

2015-nji ýylyň 27-nji noýabrynda Mary welaýatynyň dolandyryş merkezinde – Mary şäherindäki meşhur Gündogar bazarynyň golaýynda dabaraly açylan üç gatly «Türkmeniň ak öýi» binasynyň beýikligi 35 we diametri 70 metre barabardyr.

«Türkmeniň ak öýi» binasynyň açylmagy mynasybetli dabarada hem-de Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň 20 ýyllygynyň şanyna baýramçylyk konsertinde Arkadag Prezidentimiziň «Öňe, diňe öňe, jan Watanym Türkmenistan!» diýen aýdymyny 4 müňden gowrak adamyň bilelikde uly ruhubelentlik bilen ýerine ýetirmegi Ginnesiň bütindünýä Rekordlar kitabyna girizildi.

«Abiwerd» taryhy-arheologiki medeni goraghanasy

«Abiwerd» taryhy-arheologiki medeni goraghanasy Ahal welaýatynyň Kaka etrabynyň çäklerinde ýerleşýän orta asyr Abiwerd-Peştag şäherini, Sandykly öwlüýä aramgähini, şeýle hem Altyndepe, Meýhene, Namazgadepe, Hosrawgala, Hywabatgala ýaly birnäçe ýadygärlikleri goramak maksady bilen döredilýär.

Abiwerd demirgazyk Horasanyň uly şäherleriniň biri bolupdyr, ol araplar basyp alanlaryndan soňky döwürde ýazuw çeşmelerinde köp gezek ýatlanylýar. Şäherde bazar, bazarda bolsa metjit bolupdyr.

Şäherde barlaglar geçirilende iki sany söwda merkezi ýüze çykaryldy. Şäheriň günorta-gündogar bölegindäki söwda merkezine ýanaşyk ýerleşýän ýaşaýyş jaý toplumlarynda, esasan, senetçiler ýaşapdyr. Şäheriň günorta-gündogar çetinde XVI-XVIII asyrlara degişli Sandykly öwlüýä aramgähi ýerleşýär.

XVI asyra degişli ýazuw ýadygärlikleri bu döwürde Abiwerdiň uly şäher we möhüm harby-goranyş nokady bolandygyny çaklamaga esas berýär. XVII–XIX asyrlarda Abiwerd-Peştag ösen senetçilik önümçiligi we binagärligi bilen sebitiň ykdysady we medeni merkezi bolupdyr.

Ýerasty kölli Köwata gowagy Aşgabatdan 90 km günbatarda, Köpetdagyň demirgazyk eňňidiniň kert köwünde ýerleşýär. Köwata gowagy tebigatyň seýrek duş gelýän geologik ýadygärliklerine degişlidir. Gowagyň umumy uzynlygy 230 m, ini 57 m, beýikligi bolsa 20 m-e ýetýär.

Gowagyň düýbi iri hek daşlary bilen örtülendir, töründe, esasy girelgeden 60 m aşakda uzynlygy 72 m, giňligi 30 m, meýdany 108 inedördül m we ortaça çuňlugy 10 m bolan gowşak minerallaşan kükürt wodorodly köl ýerleşýär. Kölüň suwunyň ýylylygy + 37°C-a deňdir. Bu kölüň özüne çekijiligi onuň suwunyň mawy reňkde we kesel bejeriş häsiýetiniň bolmagy bilen düşündirilýär.

Bu gowak ýarganatlaryň uly bir toparynyň ýaşaýan ýeri hökmünde meşhurdyr. Gowakda ýarganatyň Türkmenistanyň Gyzyl kitabyna girizilen görnüşiniň sürüsi ýaşaýar.

Bu gowak häzirki wagtda sagaldyş maksady bilen gelýän syýahatçylaryň uly akymyny kabul etmek bilen, diňe bir ýurdumyzyň çäginde däl, eýsem ýurdumyzdan daşarda hem meşhurdyr.

Ýerli ýaşaýjylaryň aýdyşyna görä, ýerasty kölüniň suwuna düşen adam ýadawlykdan açylýar we onuň nerw ulgamy kadalaşýar, onuň şähdi açyk bolýar.

Aşgabadyň gündogarynda, Ahal welaýatynyň dolandyryş merkeziniň golaýynda ýerleşýän arhitektura ymaraty bolan **Seýit Jemaleddin (Änew) metjidi** biziň günlerimizde Türkmenistan, Orta Aziýa hem Gündogar ýurtlary üçin ajaýyp ýadygärlikleriň hataryna girýär. Medresäni we Şyh Jemaleddiniň guburhanasyny öz içine alýan bu toplumlaýyn ymarat XV asyrda, has takygy 1456-njy ýylda Şyh Jemaleddiniň ogly Muhammet tarapyndan bina edilipdir.

Bu mawzoleýi görenleriň hemmesinde aýratyn täsin galdyran zatlaryň biri hem girelgäniň ýokarsyndaky üçburçlyklardaky bir-birine bakyp towlanyp duran aždarhalaryň şekilleridir. Bu aždarhalar dürli reňkli syrçalar bilen bezelipdir. Girelgäniň ýokarsyndaky aždarhalaryň şekillendirilişiniň nusgasy Orta Aziýanyň arhitektura ýadygärliklerinden başga hiç ýerde gabat gelmeýär.

ÝAPYK BINALARDA WE SÖWEŞ SUNGATY BOÝUNÇA V AZIÝA OÝUNLARYNYŇ ŞÖHRATLY ALAWY

Şöhratly alaw ýurdumyzyň ähli welaýatlaryndan geçip, bütin dünýä, halkymyza Aziada oýunlarynyň başlandygyny buýsançly habar berer.

Alawyň umumy geçilmeli uzynlygy – 4573 kilometre barabar.

- Mary welaýaty boýunça – 663 kilometr;
- Lebap welaýaty boýunça – 1380 kilometr;
- Daşoguz welaýaty boýunça – 695 kilometr;
- Balkan welaýaty boýunça – 1405 kilometr;
- Ahal welaýaty boýunça – 370 kilometr;
- Aşgabat şäheri boýunça – 157 kilometr.

Şöhratly alawyň geçiriljek ugrunda ýadygärlikleriň we goraghanalaryň birnäçesi ýerleşýär:

- Bathyz goraghanasy;
- Altyndepe;
- Mäne baba;
- Repetek döwlet biosfera goraghanasy;
- Köýtendag döwlet goraghanasy;
- Köneürgenç;
- Diýarbekir;
- Köwata.

Mary welaýaty boýunça:

- Ýolöten etraby;
- Tagtabazar etraby;
- Serhetabat etraby;
- Oguzhan etraby;
- Sakarçäge etraby;
- Mary etraby;

- Wekilbazar etraby;
- Baýramaly etraby;
- Türkmengala etraby;
- Garagum etraby;
- Mary şäheri;
- Baýramaly şäheri.

Ahal welaýaty boýunça:
- Sarahs etraby;
- Tejen etraby;
- Altyn asyr etraby;
- Baharly etraby;
- Ak bugdaý etraby;
- Tejen şäheri;
- Baharly şäheri;
- Gökdepe şäheri;
- Änew şäheri.

Lebap welaýaty boýunça
- Beýik Türkmenbaşy etraby;
- Birata etraby;
- Atamyrat etraby;
- Farap etraby;
- Köýtendag etraby;
- Bagtyýarlyk şäherçesi;
- Kerkiçi şäherçesi;
- Farap şäherçesi;
- Türkmenabat şäheri;
- Atamyrat şäheri;
- Seýdi şäheri;
- Gazojak şäheri.

Daşoguz welaýaty boýunça:
- Görogly etraby;
- Köneürgenç etraby;
- Ruhubelent etraby;

- Daşoguz şäheri;
- Köneürgenç şäheri.

Balkan welaýaty boýunça:

- Serdar etraby;
- Türkmenbaşy etraby;
- Esenguly etraby;
- Etrek etraby;
- Magtymguly etraby;
- Türkmenbaşy şäheri;
- Hazar şäheri;
- Balkanabat şäheri.

Aşgabat şäheri.

ÝAPYK BINALARDA WE SÖWEŞ SUNGATY BOÝUNÇA V AZIÝA OÝUNLARYNYŇ MEÝLETINÇILERI

2014-nji ýylyň martynda Russiýa Federasiýasynyň Soçi şäherinde Bütindünýä Paraolimpiýa oýunlary döwründe synaglaryň hötdesinden gelen ýaşlarymyz meýletinçilik boýunça okuwlara gatnaşmaga hukuk gazandylar.

2014-nji ýylyň aprelinde «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» biraýlygynda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda hyzmat etjek meýletinçileriň ilkinji topary döredildi. Şol ýylyň maýynda Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynda «Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň meýletinçileriniň başlangyç okuw sapaklary» guraldy.

2014-nji ýylyň iýul aýynyň 1–6-sy aralygynda «PWA Awaza 2014 World Cup» atly windsörfing boýunça dünýäniň kubogyny almak ugrunda geçirilen tapgyr ýaryşynda Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan taýýarlanan oglan-gyzlar bu ýaryşyň meýletinçileri boldular. Türkmenistanly meýletinçiler 2014-nji ýylyň awgust aýynyň 15–25-i aralygynda Hytaý Halk Respublikasynyň Nankin şäherinde geçirilen «Ýetginjekleriň II Olimpiýa oýunlaryna» gatnaşdylar, şeýle hem 2014-nji ýylyň sentýabr-oktýabr aýlarynda Koreýa Respublikasynyň Inçeon şäherinde XVII Aziýa oýunlaryna hem işjeň gatnaşyp, öz başarnyklaryny görkezdiler. 2014-nji ýylyň noýabr aýynyň 19–24-i aralygynda Aşgabatda geçirilen Guşakly göreşi boýunça XII we Türkmen Milli göreşi boýunça I dünýä çempionatynda 130-dan gowrak meýletinçiler ýokary derejeli hyzmat etdiler.

Ýurdumyzyň meýletinçileri 2015-nji ýylyň iýun aýynyň 10–29-y aralygynda Azerbaýjanyň Baku şäherinde I Ýewropa oýunlaryna gatnaşyp, bu ýerde sportuň dürli görnüşi boýunça guralan

bäsleşiklerde, ýaryş meýdançalarynda, türgenler şäherçesinde doping barlag bölüminde we beýlekilerde meýletinçilerimiz ýokary hilli hyzmat görkezdiler.

2016-njy ýylyň 19-njy ýanwarynda metbugatda çap edilen «Meýletinçilik hakynda» Türkmenistanyň Kanuny meýletinçiligiň hukuk esaslaryny belleýär, meýletinçilik işiniň esasy ýörelgelerini we görnüşlerini, maksatlaryny we wezipelerini, bu işi amala aşyrmagyň esasy görnüşlerini we tertibini, şeýle hem meýletinçiligi döwlet tarapyndan goldamagyň çärelerini kesgitleýär. Häzirki wagtda ýurdumyzyň ýokary okuw mekdeplerinde hereket edýän Meýletinçiler merkezlerinde Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda hyzmat etjek zehinli ýaşlarymyz ýokary derejede taýýarlanylýar.

4. Sargyt № 1288.

AŞGABAT ŞÄHERINDÄKI OLIMPIÝA ŞÄHERJIGI

2010-njy ýylyň 5-nji noýabrynda Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň hut özüniň gatnaşmagynda paýtagtymyz Aşgabatda Aziýa sebitinde iri sport desgalar toplumynyň biri bolan Olimpiýa şäherjiginiň düýbi tutuldy.

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2013-nji ýylyň ýanwar aýynda çykaran Karary esasynda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aşgabatda geçiriljek V Aziýa oýunlarynyň Guramaçylyk komiteti döredildi.

2013-nji ýylyň 18-nji dekabrynda Döwlet Baştutanymyzyň gatnaşmagynda paýtagtymyzda gurulýan Olimpiýa şäherjiginiň Sport myhmanhanasynda geçirilen Guramaçylyk komitetiniň mejlisinde, hormatly Prezidentimiz 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryny ýokary derejede we guramaçylykly geçirmek maksady bilen Ýerine ýetiriji komiteti döretmek hakynda Karara gol çekdi.

Ýurdumyzda gurulýan özboluşly iri sport toplumlarynyň biri hem Olimpiýa şäherjigidir. Merkezi Aziýa sebitinde deňi-taýy bolmadyk bu şäherjikde 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary geçiriler.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň paýtagty Aşgabatdaky Olimpiýa şäherjiginiň gurluşygy 3 tapgyrdan ybarat bolup we 157 gektar meýdanda ýerleşip, 30-dan gowrak dürli desgalary öz içine alýar. Bu taslamany durmuşa geçirmäge 5 milliard ABŞ dollaryna golaý möçberde serişde gönükdirildi.

Sport toplumynyň wajyp düzümleriniň Olimpiýa stadionynyň daş-töweregini gurşap, dört tarapyndan paýtagtyň iri ulag ýollary geçýän zolakda ýerleşmegi Olimpiýa şäherjiginiň desgalaryna päsgelçiliksiz barmagy üpjün edýär.

Olimpiýa şäherjigine goňşuçylykda Türkmenistanyň birnäçe ýokary okuw mekdepleri, ýagny Türkmen döwlet ykdysadyýet we dolandyryş instituty, Türkmen döwlet medeniýet instituty, Türkmenistanyň Milli howpsuzlyk instituty, Türkmenistanyň Serhet instituty we Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk instituty ýerleşýär.

Munuň özi geljekde toplumyň sport desgalaryny okuw-türgenleşik binýady hökmünde ulanmaklyga amatly şertleri döredýär.

Ýapyk sport desgalarynda oňaýly şertleriň döredilmegi we olaryň ýöriteleşdirilen enjamlar bilen üpjün edilmegi halkara kadalara we sport tehnologiýasynyň talaplaryna laýyklykda türgenleşikleri we ýaryşlary, kwalifikasiýa we seçgi oýunlaryny tutuş ýylyň dowamynda geçirmäge mümkinçilik berýär.

Olimpiýa şäherjiginiň binalar toplumynyň gurluşygy üçin bölünip berlen ýer böleginiň uzynlygy 2,5 km töweregi bolup, ol 157 gektara barabar meýdany tutýar.

Baş meýilnamada sport desgalary ýokary hilli okuw-türgenleşikleri we sport ýaryşlary özara päsgel bermezden geçer ýaly edilip ýerleşdirilendir.

Bu maksat bilen toplumyň tutýan ýeri birnäçe bölege bölünýär. Okuw-türgenleşik sport desgalary toplumyň içerki böleginde jemlenýär, ýaryşlar üçin niýetlenilen sport arenalary bolsa ýerasty geçelgeler gurulýan şäheriň esasy ýollaryna ýakyn ýerleşdirilendir.

Sport maksatly desgalary öz içine alýan esasy topara üsti ýapyk arenalar, kiçi we uly türgenleşik zallary, üsti ýapyk ýüzülýän howuz,

üsti ýapyk tennis korty, üsti ýapyk ýeňil atletika arenasy we VIP sport binasy degişlidir. Bu topluma münberli sport meýdançalary we sportuň toparlaýyn görnüşleri üçin türgenleşik meýdançalary hem girýär.

Mundan başga-da, toplumda lukmançylyk we saglygy dikeldiş merkezi, myhmanhana, metbugat merkezli 800 orunlyk myhmanhana we kömekçi desgalar göz öňünde tutulandyr.

Olimpiýa toplumynyň golaýynda, aýratyn bölünip berlen ýerlerde 1000 orunlyk awtoulag duralgalary meýilleşdirilendir.

Olimpiýa toplumynyň gurulýan ýeriniň çylşyrymly relýefi bolup, ol owadan emeli köli, daş-töwereginde çagalar üçin oýun meýdançalary hem-de tomusky kafeli we garbanyşhanaly dynç alyş meýdançalary bar bolan landşaftly seýilgäh döretmäge amatly mümkinçilik berýär.

Sport toplumynyň töweregi boýunça aýlawly ylgaw we welosiped ýodalary göz öňünde tutulandyr.

Toplumyň ähli desgalary we binalary öz arasynda monorels ýoly arkaly birikdirilýär. Ol ýol sport toplumyny Atatürk köçesiniň günbatar tarapynda sport zolagynyň ýakynynda ýerleşýän Olimpiýa şäherjigi bilen hem birleşdirer.

Olimpiýa şäherjiginiň gurluşygy üçin niýetlenen ýer böleginde türgenler üçin ýaşaýyş jaýlarynyň gurluşygy göz öňünde tutulýar. Olaryň deslapky göz öňünde tutulan sygymy 12000 adama niýetlenendir.

Ýaşyl seýilgäh zolagy Olimpiýa şäherjigini iki bölege bölýär. Olaryň her birisinde kafeleri, restoranlary, dürli ugurly sport klublaryny, hojalyk-hyzmatlar bölümlerini we söwda nokatlaryny öz içine alýan medeni-jemgyýetçilik merkez meýilleşdirilendir.

Olimpiýa şäherjiginiň daş-töweregine agaç nahallary oturdylýar we abadanlaşdyrylýar.

Kiçi binagärlik şekilleri aýratyn taslamalara laýyklykda ýerine ýetirilýär. Binalaryň gijelerine ýagtylandyrylmagyna üns berilýär.

SPORTUŇ OÝUN GÖRNÜŞLERINIŇ TOPLUMY

Bu desga münberleriniň sygymy boýunça toplumyň iň iri desgalarynyň biri bolmak bilen, Olimpiýa stadionyndan soňra ikinji orunda durýar.

Ölçegleri 70x40 m uniwersal arenaly bu sport desgasy basketbol, woleýbol, gandbol, çeper we sport gimnastikalary, gylyçlaşmak, stoluň üstünde oýnalýan tennis, batutda bökmek, dzýudo we göreş ýaly sport görnüşleri boýunça ýaryşlary geçirmek üçin niýetlenendir.

Halkara kadalaryna laýyklykda arena sportuň her görnüşi üçin ýöriteleşdirilen enjamlar bilen aýratynlykda üpjün edilýär.

Bu desgada türgenler üçin giň we amatly eşik çalşyrylýan otaglary, kardio we türgenleşik otaglary, garbanyşhanalary we konferensiýa zaly bolan aýratyn bir gat niýetlenendir. Desganyň taslamasynda halkara sport guramalarynyň maslahat berýän halkara standartlary we Türkmenistanda hereket edýän kanunçylyk talaplary göz öňünde tutulandyr.

WELOTREK SPORT BINASY

Aşgabat şäherindäki Olimpiýa şäherjiginiň welotrek sport binasy 6000 tomaşaçy üçin niýetlenendir. Tagta tregiň ölçegleri 250x7,1 m

bolup, ol Olimpiýa oýunlaryny, Dünýä çempionatlaryny we UCI Elit dünýä çempionatlaryny geçirmeklik üçin Halkara welosipedçiler bileleşigi (UCI) tarapyndan talap edilýän 1-nji kategoriýa laýyklykda gurlandyr.

Desgada ýokary hilli hyzmat hödürlemeklik üçin otaglar, şol sanda fitnes otaglary, kafeteriýalar, egin-eşik çalşyrylýan otaglar we tehniki meýdançalar göz öňünde tutulandyr.

BAŞA-BAŞ SÖWEŞ SUNGATY SPORT TOPLUMY

5000 tomaşaçylyk bu arenada başa-baş göreş sportunyň köp görnüşleri boýunça ýaryşlary geçirmek mümkin.

Esasy zalyň ölçegi 52x30 m bolup, ol bir wagtyň özünde üç sany tatami ýerleşdirmäge mümkinçilik berýär.

Bu arenada göreş, boks, taekwondo we agyr atletika ýaly sport ýaryşlaryny geçirip bolýar. Desganyň taslamasy düzülende şol sportlar boýunça bildirilýän Olimpiýa talaplary göz öňünde tutuldy.

TENNIS TOPLUMY

Tennis toplumy iki sany blogy öz içine alýar. Olaryň birinde ýaryşlar üçin niýetlenilen 42 x 24,5 m ölçeginde zal bolup, onda 4000 tomaşaçylyk münber göz öňünde tutulandyr. Beýleki blokda bolsa dört sany türgenleşik korty gurlandyr.

Blokda tomaşaçylar üçin ähli gerekli jaýlar göz öňünde tutulýar. Türgenler üçin blokda türgenleşik we taýýarlyk geçmäge amatly şertler döredilendir.

Tennis toplumynda giň hammamlar we saunalar, ýekebara we umumy bedenterbiýe taýýarlyk zallary, trenažýorly zallar we beýleki kömekçi jaýlar meýilleşdirilendir.

Üsti açyk we üsti ýapyk meýdançalar bütin ýylyň dowamynda dürli ýaş toparlary üçin okuw-türgenleşik sapaklaryny, şeýle-de halkara derejeli ýaryşlary geçirmäge mümkinçilik berýär. Üsti ýapyk Tennis toplumynyň ýanynda ýedi sany açyk tennis korty we 2000 orunlyk tribunaly açyk tennis korty ýerleşýär.

OLIMPIÝA STADIONY

45000 tomaşaçy üçin meýilleşdirilen Olimpiýa stadiony toplumyň merkezinde ýerleşýär. Münberiň demirgazyk böleginde, basyrgynyň üstünde türkmen halkynyň guwanjy, buýsanjy we şöhraty – ahalteke atyny alamatlandyrýan gurnama bar. Ýarym üçegiň degre-daşynda milli Olimpiýa nyşanynyň suraty çekilen baýdajyklar oturdylandyr.

Stadionyň daş ýüzi milli bezegdir nagyşlar bilen sünnälenendir. Olimpiýa stadionynyň infrastrukturasy bu ýerde diňe bir ýaryşlary däl, eýsem dürli medeni we jemgyýetçilik çärelerini geçirmeklige mümkinçilik berýär.

KÖPUGURLY SPORT MEÝDANÇASY

Olimpiýa şäherjiginde futbol we ýeňil atletika boýunça türgenleşik geçirmäge niýetlenilen 2 sany açyk meýdança bar. Ol meýdançalaryň taslamasy sportuň futbol we ýeňil atletika görnüşleriniň ölçeglerine we talaplaryna laýyklykda düzülendir.

Meýdançalaryň jemi 1000 orunlyk münberleri bar. Münberleriň aşaky gatynda türgenleriň we tomaşaçylaryň zerurlyklaryna laýyklykda dürli otaglar göz öňünde tutulandyr. Üsti üçek bilen ýapylan münberler türkmen halkynyň milli binagärlik däpleriniň ajaýyp nusgalary bilen bezelendir.

SAGLYGY DIKELDIŞ MERKEZI

Saglygy dikeldiş merkezi toplumda aýratyn duran iki gatly bina hökmünde meýilleşdirilendir we ol beýleki sport desgalaryna iň ýakyn aralykda ýerleşýär. Merkeziň otaglarynyň sanawy işlenip düzülende sagaldyş-öňüni alyş desgalaryna bildirilýän degişli talaplardan ugur alyndy.

Saglygy dikeldiş merkeziniň otaglary iki blokda jemlenendir, olaryň birinde gidroterapiýa bölümi, beýlekisinde fizioterapiýa bölümi ýerleşýär.

Şeýle hem saglygy dikeldiş merkezinde ýöriteleşdirilen bölümleriň birnäçesi: bedenterbiýe-sport dispanseri, barlag otagly kiçi barlaghana, antidoping barlaghanasy, ylmy-barlag bölümi, şeýle hem psihologik taýdan ýeňlediş bölümi göz öňünde tutulandyr.

Bu merkeziň ýerine ýetirýän hyzmatlary ony ilatyň zerurlyklary üçin saglyk öýi hökmünde-de ulanmaga mümkinçilik berýär.

OLIMPIÝA SUW TOPLUMY

5000 tomaşaçy üçin niýetlenen Olimpiýa suw toplumy suwda ýüzmek, suwa bökmek we suw pökgüsi boýunça dürli derejedäki sport ýaryşlaryny geçirmeklige niýetlenendir. Desgada 2 sany esasy howuz, ýagny 10 sany ýodajykly 50x25 m ölçeginde ýüzülýän howuz we 25x25 m ölçeginde suwa bökülýän howuz bar. Suwda sazlaşykly ýüzmek üçin 25x16 m ölçeginde howuz göz öňünde tutulandyr.

Suwa bökmek üçin niýetlenen howuzda ýokary amatlykly şertleri döretmek üçin gerek bolan enjamlaryň tutuş toplumy: suwuň ýüzünde kiçi tolkunlaryň emele getirilmegi üçin enjam, suwa bökýän türgenleriň suwa girmezinden öň urgy güýjüni azaltmak üçin howa ýassygyny emele getirýän enjam, türgenleriniň böküş deňine çykmagy üçin niýetlenen liftler göz öňünde tutulýar. Türgenler howuzdan çykan badyna myşsalardaky dartgynlygy aýyrmak üçin kislorod wannasy bilen üpjün edilýär. Binada türgenleşik ýerleri hem bar. 50x21 m ölçegli howuz suwda ýüzmegiň we suw pökgüsiniň dürli görnüşlerinde türgenleşmäge şert döredýär. Ol howzy ýüzmegiň dürli görnüşleri boýunça okuw sapaklaryny geçmekde hem ulanmak mümkin. Bulardan başga-da, suwda ýüzüjileriň türgenleşmegi üçin suwuň tizligini sazlaýan ýörite suw trenažory bolan «Tretban» gidrokanaly gurnalandyr. Howuzlaryň ählisinde suwuň ýörite süzgüçler arkaly günüň dowamynda 5 gezek çalşyrylmagy ýaryşlary we türgenleşikleri arassaçylyk kadalaryna laýyklykda geçirmäge mümkinçilik berýär.

ÝEŇIL ATLETIKA TOPLUMY

5000 tomaşaçylyk Ýeňil atletika toplumy Olimpiýa şäherjiginiň demirgazyk böleginde ýerleşýär. Bu binanyň esasy göwrümi Ýeňil atletika arenasy hökmünde niýetlenilendir. Şol bir wagtda bu desgada bouling, küşt we elektron oýunlar we ş.m. beýleki sport görnüşleri üçin hem ýerler meýilleşdirilendir.

Binada 200 m uzynlygynda ýeňil atletika tregi simmetrik görnüşde göz öňünde tutulandyr. Ol trek Ýeňil atletika federasiýalarynyň halkara assosiasiýasynyň (IAAF) standartlaryna laýyklykda gurulýar we 60 m göni ylgaw hem-de doly ýapyk meýdança desgalaryny öz içine alýar. Ýerzemin gatynda dünýä çempionatlary üçin talap edilýän 150 m elliptik ýazynma tregi göz öňünde tutulandyr.

TÜRGENLEŞIK ZALLARY

Olimpiýa şäherjiginde türgenler üçin ýokary hilli okuw-türgenleşik şertlerini üpjün etmek maksady bilen türgenleşik zallary meýilleşdirilendir.

Taslama boýunça türgenleşik zal toplumly iki sany aýratyn desga göz öňünde tutulandyr. Olaryň biri – 15000 tomaşaçylyk türgenleşik zaly gandbol, woleýbol, basketbol we ş.m. sportlar üçin ýörite niýetlenilendir. Beýleki türgenleşik zal toplumy 5000 tomaşaçylyk üsti ýapyk arenanyň golaýynda ýerleşýär. Ol, umuman, söweş sungaty ýaly sportuň başa-baş görnüşleri üçin niýetlenilen türgenleşik zallaryndan ybaratdyr.

Ýerleşdirmegiň usullaryny biraz üýtgetmek arkaly bu binalary sportuň dürli görnüşleri boýunça türgenleşmek üçin ulanmak mümkindir.

IŞEWÜRLIK MERKEZI

Işewürlik merkezi ýoluň üstünden geçýän köpri gat arkaly birleşýän iki sany blokdan emele gelýär. Bina sport toplumynyň beýleki desgalarynyň bezegine gabat gelýän häzirki zaman binagärlik usulynda ýerine ýetirildi. Işewürlik merkeziniň ýokarky gatlary Türkmenistanyň Sport baradaky döwlet komiteti üçin, aşaky gatlary ýurdumyzyň sport federasiýalary, guramalary üçin niýetlenendir.

«SPORT» MYHMANHANASY

On gatdan ybarat 800 orunlyk «Sport» myhmanhanasy Olimpiýa şäherjiginiň günorta böleginde ýerleşmek bilen, bu myhmanhanada metbugat işgärleri üçin merkez hem bar.

Bu myhmanhana daşary ýurtly myhmanlaryň, wekiliýetleriň, sport federasiýalaryň we köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň wekilleriniň ýaşamagy üçin niýetlenendir. Binalaryň içindäki bezegler türkmeniň milli äheňinde ýerine ýetirildi. Munuň özi oňa has hem owadan görk berip, myhmanlara türkmen myhmansöýerligini duýmaga mümkinçilik berer.

Myhmanhanada kafeler, restoranlar, iş maksatly duşuşyklar üçin otaglar, 700 orunlyk maslahat zallary, resmi kabul edişlikler üçin zallar, sport we sagaldyş bölümleri, spa merkezleri hem bar. Myhmanhanada ýokary hilli hyzmatlary üpjün etmek üçin ähli şertler döredilendir, bu ýerdäki metbugat merkezi dünýä ülňülerine laýyk geljek derejede we iň täze tehnologiýalar bilen enjamlaşdyrylandyr.

«OLIMPIÝA» MYHMANHANASY

Olimpiýa şäherjiginiň günorta böleginde ýerleşýän 450 orunlyk «Olimpiýa» myhmanhanasy sekiz gatdan ybarat bolup, ýokary wezipeli adamlar, hormatly myhmanlar hem-de wekiliýetler üçin gurlandyr.

Binanyň içindäki bezegler türkmeniň milli äheňindedir. Munuň özi olara has hem owadan görk berip, türkmen myhmansöýerligini duýmaga mümkinçilik berýär. Myhmanhanada kafeler, restoranlar, iş maksatly duşuşyklar üçin otaglar, maslahat zallary, resmi kabul edişlikler üçin zallar, sport we sagaldyş bölümleri, spa merkezleri bar. Bu myhmanhanada ýokary hilli hyzmatlary üpjün etmek üçin ähli amatly şertler döredilendir.

TÜRGENLER ÜÇIN MYHMANHANALAR

Olimpiýa şäherjiginiň çäginde, sport desgalarynyň edil ýanynda türgenler üçin jemi 12000 adamlyk ýokary amatlykly ýaşaýyş jaýlar guruldy. Ýaşaýyş jaýlarynyň meýilnamalary dünýäniň çar künjeginden gelýän müňlerçe türgenleriň we myhmanlaryň oňaýly şertlerde ýaşamagy üçin amatly edilip guruldy. Maşgalasy bilen geljek türgenler üçin hem şertler göz öňünde tutulandyr. Otaglar ol ýerde boljak türgenleriň isleglerini we talaplaryny mynasyp kanagatlandyrar ýaly görnüşde meýilleşdirildi. Ähli gerekli otaglar göz öňünde tutuldy.

RESTORAN WE MEDENI-JEMGYÝETÇILIK MERKEZI

Bir-biriniň üstüne abanýan 3 sany käse görnüşli restoranyň binasy Olimpiýa şäherjiginiň iň gözel künjeginde, emeli kölüň kenarynda ýerleşýär. Bu ajaýyp binanyň içinde, onuň 3 gatynda bir wagtyň özünde 688 adama hyzmat etmäge mümkinçilik berýän birnäçe zallar bardyr. Binanyň üçeginde tomus wagtynda ulanyp bolýan iki sany terrasa bar bolup, olarda ýene-de 312 sany adamy ýerleşdirmek bolar. Bu ýerde gelýän adamlara dürli milletleriň tagamlary, şol sanda türkmen milli naz-nygmatlary hödürlener.

Medeni-jemgyýetçilik merkezi ýaşaýyş jaýlaryň ýanynda ýerleşýär we ýerzemin gaty bilen jemi 3 gatdan ybarat. Ýaşaýyş jaýlarynda bolýan türgenler ol merkezlerden medeni we jemgyýetçilik çäreler üçin peýdalanyp bilerler.

Bu jemgyýetçilik merkezde dünýä ülňülerine gabat gelýän bufet, restoran, kinoteatr, kafe, muzeý, bilýard, kitaphana, dellekhana, aýdym-saz otagy, bank, dükan, gury görnüşde kir arassalama ýeri we poçta ýaly ýerler hem ýerleşdirilendir.

VIP ÜÇIN SPORT BINASY

Bu desgada 40x20 m ölçegli uniwersal sport zaly, 25x12,5 m ölçegli howuz, iki sany trenažýor zaly, şeýle hem içinde saunalar, italýan we türk hammamlary, massaž we dynç alyş otaglary bar bolan suw-sagaldyş bölümi bardyr. Bina häzirki zaman tehniki serişdeler we zerur sport enjamlary bilen üpjün edilendir.

ÝAPYK BINALARDA WE SÖWEŞ SUNGATY BOÝUNÇA V AZIÝA OÝUNLARYNYŇ SPORT GÖRNÜŞLERI

KÜŞT

Küşt gadymy akyl-paýhas oýnudyr. Takmynan, 2000 ýyl mundan öň ýüze çykan bu oýun Hindistanda dörän diýlip hasap edilýär. Al-Biruniniň «Hindistan» atly kitabynda küşt oýnunyň döreýiş taryhy barada hekaýada beýan edilişi ýaly, özüniň döreden oýny üçin hökümdardan göräýmäge ýönekeý bolan baýragy – küşt tagtasynyň her indiki öýjüginde iki esse köpelýän bugdaý dänesiniň toplumy soralypdyr. Ýagny, birinji öýjükde – 1, ikinji öýjükde – 2, üçünji öýjükde – 4 we ş.m. hasaplap görseler, munuň ýaly möçberdäki bugdaý däneleri tutuş Ýer ýüzünde ýok eken (arifmetiki progressiýa esaslanyp, 264–1=18446744073709551615

däne). Şeýlelikde, bu döredilen oýnuň gymmatynyň hiç bir zat bilen deňeşdirip bolmaýandygy düşündirmek islenen bolmaly.

Elbetde, näçe asyrlap öz gymmatyny ýitirmän, höwes bilen oýnalýan oýna öwrülmegi küşt oýnunyň deňi-taýy bolmadyk ajaýyp açyşlaryň biridigini subut edýär.

Küşt oýny sportuň köpçülikleýin we meşhur görnüşleriniň birine öwrüldi. Küşt boýunça dünýäniň resmi çempionatlary, yklymara ýaryşlary, halkara ýaryşlary giňden geçirilip, sport äleminde meşhurlyga eýe boldy. Sportuň beýleki käbir görnüşlerinden tapawutlylykda, küşt dünýäniň ähli ýurtlarynda diýen ýaly ýaýrap, diňe bir sportda däl, eýsem ylym hökmünde-de uly işlere girişildi.

Küşt oýnunyň içki düzgünleri uruş, söweş ýaly alnyp barylýar. Ýagny, Şanyň, weziriň, köşkleriň, atly goşunyň, pyýada goşunyň, her tarapyň öz serhediniň, çäginiň bolmagy, garşydaşlaryň biri-birinden artykmaçlyk gazanmak we üstün çykmak meýli oýnuň esasy maksadynyň bolmagyndan gelip çykýar.

Emma küşt oýny hakyky söweşden tapawutlanýar.

Birinjiden, hakyky söweşde garşydaşlaryň güýçleri deň bolmaýar hem-de zarba gezekli-gezegine berilmeklik düzgünine eýermeýär.

Ikinjiden bolsa bu hyýaly söweş, diňe akyl-paýhas bilen bäsleşilýär.

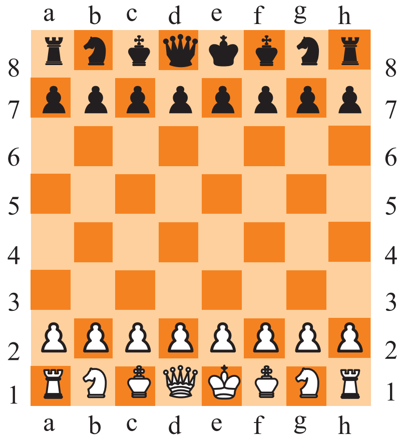
Küşt oýny 32 sany «şahsdan» ybarat: 16 ak we 16 gara. Olara küşt oýnunyň «**mallary**» diýilýär.

Perzi we ruhlara **agyr mallar**, pillere we atlara **ýeňil mallar** diýilýär. Her bir malyň özüne mahsus bolan başlangyç ýagdaýy, göçüm düzgünleri, häsiýetleri, mümkinçilikleri bolýar:

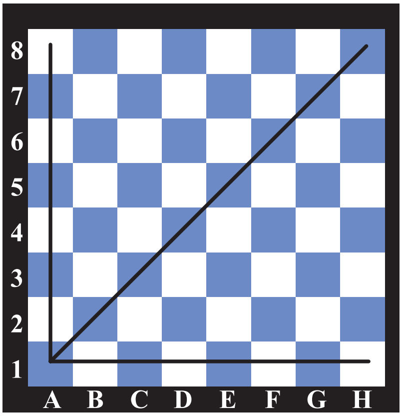
Şa (1 birlik)	**Pil** (2 birlik)
Perzi (1 birlik)	**At** (2 birlik)
Ruh (2 birlik)	**Pyýada** (8 birlik)

Küşt tagtasynda islendik bir malyň ýerleşiş ýagdaýynyň üýtgemegine **göçüm** diýilýär. Iki tarapyň – aklaryň we garalaryň göçüm etmegi netijesinde, **doly** bir **göçüm** bolýar. Hiç bir mal öz reňkindäki malyň duran öýjügine göçüp bilmeýär, eger-de garşydaşyň maly duran bolsa, ony aýryp, özi şol öýjügi eýeläp bilýär. Muňa **urguly göçüm** diýilýär. Oýunda ilki aklar göçüp başlaýarlar we gezekleşip göçüp, oýny dowam edýärler.

Oýun esasy iki wezipäni ýerine ýetirmek bilen alnyp barylýar: öz şasyny **goramak** we garşydaşyň şasyna hüjüm etmek, **ýatyrmak**.



Küşt oýnunyň mallarynyň düzüliş tertibi



1-nji diagramma

Küşt tagtasy geometriki şekilli (gurluşly) bolup, 64 inedördül öýjüklerden ybarat: 32 ak we 32 gara. 8 sany keseligine gorizontal (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) we 8 sany dikligine wertikal (a, b, c, d, e, f, g, h,)

boýunça ak we gara öýjükler gezekleşip ýerleşendir. Mundan başga-da diňe ak ýa-da gara öýjüklerden düzülen diagonallar bar.

1-nji diagrammada a1-h1 gorizontal, a1-a8 wertikal, a1-h8 diagonal görkezilendir.

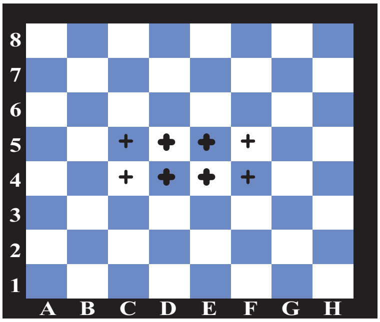
Her bir öýjügiň öz belgisi bolýar. Ony okamak üçin ilki şol öýjügiň haýsy wertikalda ýerleşendigini – **harp belgisi**, soňra haýsy gorizontalda ýerleşendigini – **san belgisi** bilen anyklamaly (meselem: b3, f5...). Wertikallar latyn harplary bilen belgilenip, şeýle okalýar:

a-a, **b**-be, **c**-se, **d**-de, **e**-ýe, **f**-ef, **g**-že, **h**-aş.

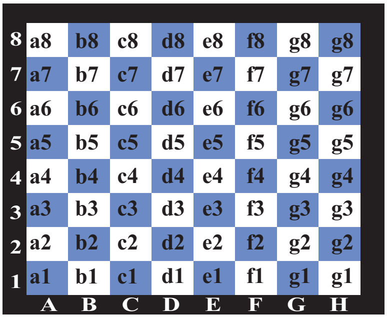
1 – 4-nji gorizontallara degişli bolan öýjükler meýdanyna **aklaryň çägi,** 5–8-nji gorizontallara degişli bolan öýjükler meýdanyna bolsa garalaryň çägi diýilýär. Merkezden geçen çyzyk **«araçäk»** hasaplanylýar.

d4, d5, e4, e5 öýjükleri öz içine alýan meýdana küşt tagtasynyň **merkezi** diýilýär.

c4, c5, d4, d5, e4, e5, f4, f5 öýjükleri öz içine alýan meýdana **giňeldilen merkez** diýilýär.

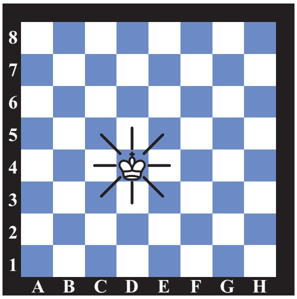


2-nji diagramma

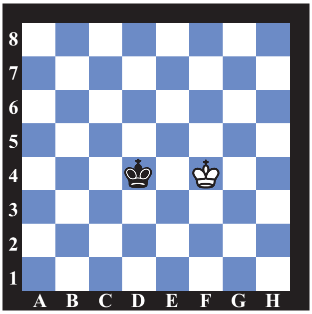


3-nji diagramma

Şa – küşt oýnunda iň esasy maldyr. Şa oýnuň başyndan ahyryna çenli esasy «gahryman» bolup çykyş edýär, şasyz oýun bolmaýar. Emma, muňa garamazdan, şa göçüm mümkinçiligi çäkli bolan maldyr. Oňa hüjüm edilende goranmaly ýa-da hüjümiň ugrundan sowulmaly bolýar. Şa başlangyç ýagdaýda aklar e1, garalar e8 öýjüklerde durýar. Şa islendik ugra bir ädim – öýjük göçüm edýär.



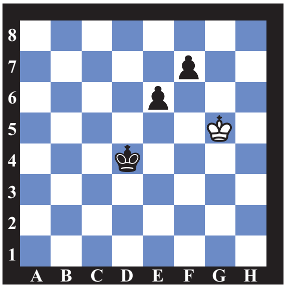
4-nji diagramma



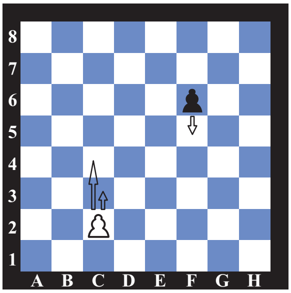
5-nji diagramma

Küşt oýnunyň düzgüni boýunça şa üçin garşydaşyň şasynyň daş-töweregini gurşap alan öýjüklere göçmek gadagandyr. Iki tarapyň şasy bir-birine ýakynlaşyp bilmeýärler, ýagny hökmany suratda arasynda iň bolmanda 1 öýjük bolmaly.

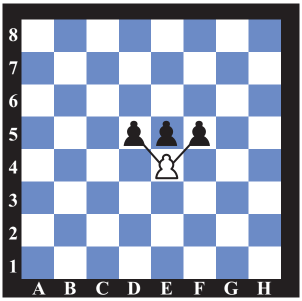
Şa urguly öýjüge, ýagny garşydaşyň pyýadalarynyň ýa-da mallarynyň urgusy düşýän öýjüge-de göçüp bilmeýär.



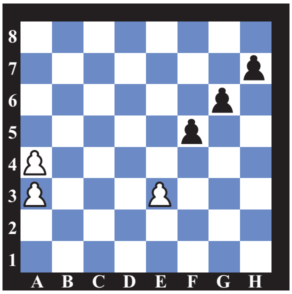
6-njy diagramma



7-nji diagramma



8-nji diagramma



9-njy diagramma

5-nji diagrammada görkezilen ýagdaýda şa f5 we g6 öýjüklere göçüp bilmeýär.

Pyýada küşt oýnunda iň gowşak we göçülişi boýunça ýönekeý «nökerdir». Adyndan belli bolşy ýaly, alnyp barylýan «söweşde» pyýadalar «pyýada goşun» hasaplanýar. Oýnuň başynda tagtada her tarapda 8 sany pyýada bolýar. Pyýadalar aklarda ikinji, garalarda ýedinji gorizontallarda durýarlar. Pyýadanyň ýönekeý mal hasaplanmagynyň sebäbi, ol yzyna, gapdala we has uzak göçüp bilmeýär.

Pyýada bir öýjük öňe göçýär, emma diňe başlangyç ýagdaýda öňünde päsgelçilik (başga mal) bolmasa, iki öýjük göçmek mümkinçiligi bar. 3-nji diagrammada c2-däki pyýada c3 öýjüge-de, c4 öýjüge-de göçüp bilýär. f6 öýjükdäki pyýada bolsa, diňe f5 öýjüge göçüp bilýär, çünki bu pyýada başlangyç ýagdaýda däl.

Pyýada urgy göçümi bilen göçýän göçümi tapawutlanýan ýeke-täk maldyr. Pyýada öňünde mal bolsa göçüp bilmeýär, ýöne diagonalyň ugry boýunça (keseligine) ýerleşen goňşy wertikallardaky maly alyp bilýär, ýagny urguly göçüm edende diagonal boýunça bir ädim öňe göçýär. 8-nji diagrammada e4 öýjükdäki pyýada öňe göçüp bilmeýär, emma f5 we d5 öýjüklerdäki pyýadalary alyp, urguly göçüm edip bilýär. Urguly göçüm edip ýanaşyk wertikala geçen pyýada, hatda şol wertikalda özüne reňkdeş pyýada bar bolsa-da, bu wertikal boýunça hereket edip başlaýar.

Pyýadalar oýnuň dowamynda ýerleşiş ýagdaýynyň üýtgemegi bilen özüne mahsus häsiýetlere eýe bolýarlar. Şoňa baglylykda pyýadalar şu aşakdaky ýaly tapawutlandyrylýar:

1. **Bagly pyýada** – pyýadalar yzygider zynjyr görnüşinde bir-birini gorap durýar.

2. **Gat pyýada** – bir wertikalda birden köp reňkdeş pyýadalaryň bolmagy (2 sany gat pyýada bolanda, goşalanan pyýada diýlip aýdylýar).

3. **Aýrybaşga (izolirlenen) pyýada** – goňşy wertikallarda öz pyýadasy bolmadyk ýeke-täk ýerleşen pyýada.

4. **Asylan pyýada** – goňşy wertikallarda ýerleşen, hüjüm edilende diňe biri, beýlekisini gorap bilýän, emma özüni gorap bilmeýän iki pyýadanyň bir.

5. **Yzagalak pyýada** – garşydaşyň pyýadasy tarapyndan göçüm ýoly kesilen, göçmäge mümkinçiligi çäklenen (göçse alynýar) yza galan pyýada.

6. **Ýoly açyk pyýada** – özüniň ýerleşen we goňşy wertikallarda garşydaşyň pyýadasy bolmadyk ýagdaýynda, soňky gorizontala barmaklyga mümkinçiligi bolan öňi – ýoly açyk pyýada.

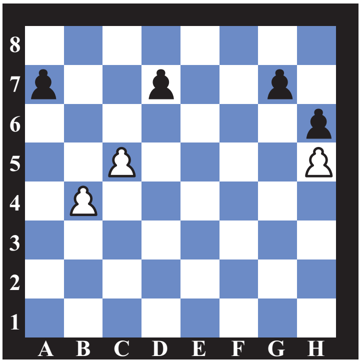
7. **Öwrüliş pursadyndaky pyýada** – aklar üçin 7-nji, garalar üçin 2-nji wertikalda ýerleşen we indiki göçüm mala öwrülmeklige garaşýan pyýada.

8. **Daşlaşan pyýada** – esasy söweş meýdançasynyň çäginden daşda ýerleşen öňi açyk pyýada.

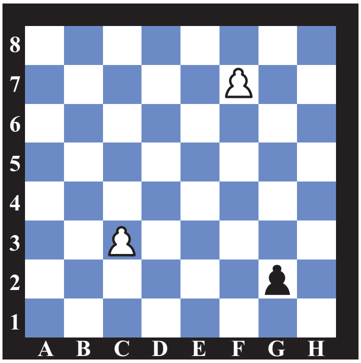
h7, g6 we f5 pyýadalar özara **bagly** zynjyr görnüşli bolup, bir-birini goraýar.

e3 pyýada bolsa **aýrybaşga** pyýada, hiç bir pyýada ony goramaýar. Hereketsiz ýagdaýda-da, göçüm edende-de oňa howp abanýar. Bu pyýada, köplenç, gowşak hasaplanýar.

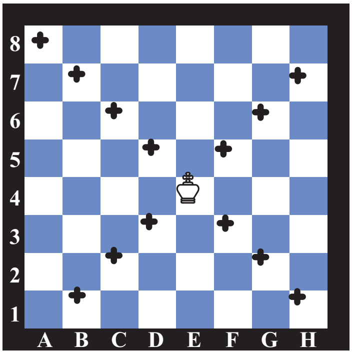
a3 we a4 pyýadalar **goşalanan** bolup, a4 pyýada a3 pyýadanyň göçüm etmegine päsgel berýär. Goşalanan pyýada urguly göçüm edenden soň ýüze çykýar (*9-njy diagramma*)



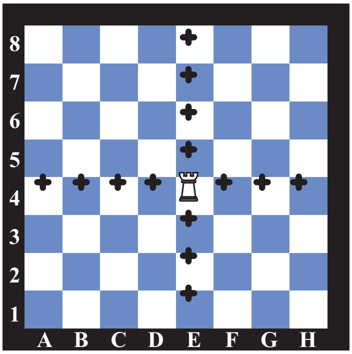
10-njy diagramma



11-nji diagramma



12-nji diagramma



13-nji diagramma

Yzagalak – g7 pyýada, h5 pyýada tarapyndan göçüm ýoly kesilipdir. Bu ýagdaýda aklaryň bir pyýadasy garalaryň iki pyýadasyny saklaýar.

b4 pyýada c5 pyýadany gorap saklaýar we **asylan** pyýada hasaplanýar. Ol goralmadyk bolup, köplenç, hüjüm astynda bolýar. Asylan bu pyýadany goramak üçin öňe sürülse-de, geljekde ony gorajak c5 pyýada asylan pyýada öwrülýär. (*10-njy diagramma*)

c3 pyýadanyň **ýoly açykdyr.** Ol sanalgyja göçümde soňky gorizontala baryp biljek. Bu pyýada garşydaşyň hiç bir pyýadasy päsgel berip, ony saklap bilenok.

f7 we g2 pyýadalar indiki göçümde degişlilikde f8 we g1 öýjüklere göçüp, islendik mala öwrülmeklige hukuk gazanýar. Diýmek, olaryň şu wagtdaky ýagdaýyna **öwrüliş pursadyndaky** pyýadalar diýilýär.

Şeýlelikde, oýunda gowşaklyk döretmezlik we pyýadalar bir-birini gorap saklamaklygy üçin olary bagly görnüşde goýmak köplenç amatly bolýar. Oýunda pyýadalaryň ýerleşişiniň peýdasyny we kemçiligini öwrenmek zerurdyr.

Pil – diapazony giň mal hasaplanylýar, ýagny pil tagtanyň bir burçundan beýleki burçuna, päsgelçilik bolmadyk ýagdaýynda aňsatlyk bilen bir göçümde baryp bilýär. Pil ýeňil mal bolup, oýnuň başynda aklarda c1 we f1, garalarda c8 we f8 öýjüklerde ýerleşýär. Ýerleşýän öýjüklerini reňkine görä, c1 we f8 öýjükdäki pillere gara

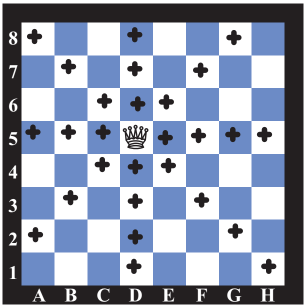
öýli piller, f1 we c8 öýjükdäki pillere ak öýli piller diýilýär. Piller diňe diagonallar boýunça hereket edýär. 12-nji diagrammada e4 öýjükde duran piliň mümkin bolan göçümleri görkezilen.

Piliň urguly göçümi – göçüp bilýän islendik öýjügindäki ýerleşen garşydaşyň pyýadasyny ýa-da malyny alyp bilýär we şol öýjükde-de durýar.

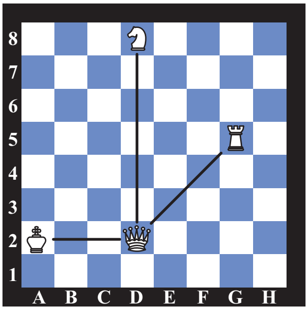
Ruh – agyr mal hasaplanyp, diňe gorizontal (keseleýin) ýa-da wertikal (dikleýin) ugur boýunça hereket edýär. Ruhlaryň başlangyç ýagdaýy aklarda a1 we h1, garalarda a8 we h8 öýjüklerde durýar. Ruhuň göçümi onuň urguly göçümi bilen gabat gelýär.

Ruh tagtanyň islendik öýjüginde-de 14 öýjüge göçüm mümkinçiligine eýedir we şol öýjükleri gözegçilik astynda saklaýar.

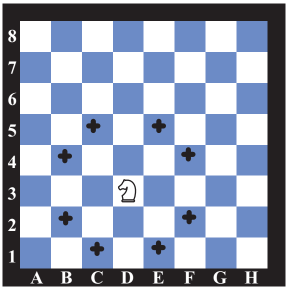
Perzi – iň täsirli, giň mümkinçilikli, güýçli maldyr. Ol piliň we ruhuň göçüm mümkinçiliklerini özünde jemläp, ähli ugra – diagonallygyna, wertikallygyna we gorizontallygyna ýerleşen islendik öýjüge göçüp bilýär. Perzi agyr mal bolup, aklarda d1, garalarda d8 öýjüklerde başlangyç ýagdaýda durýar.



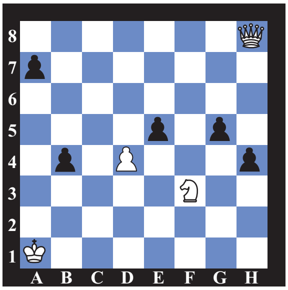
14-nji diagramma



15-nji diagramma



16-njy diagramma



17-nji diagramma

Perzi hem beýleki mallar ýaly göçüp bilýän öýjüklerindäki ýerleşen garşydaşyň malyny alyp bilýär.

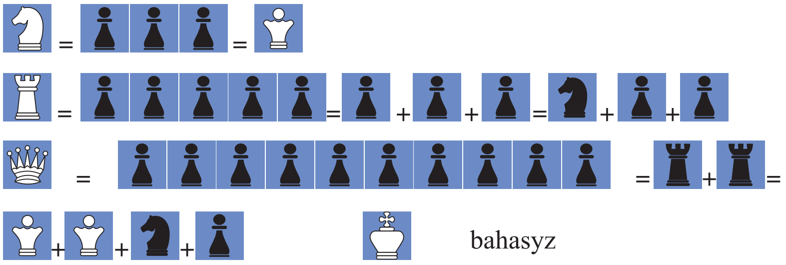
At – göçülişi boýunça beýleki mallardan düýpgöter tapawutlanýar. At ýeňil mal bolup, özboluşly hereket edýär. Ýagny, 2 öýjük gorizontal ýa-da wertikal boýunça we 1 öýjük ýanbaş öýjüge göçýär. Atyň başlangyç ýagdaýy – tagtanyň b1, g1 we b8, g8 öýjükleri. Bu malyň ýene bir üýtgeşikligi ol öňünde duran malyň üstünden böküp geçip bilýär.

Pyýada tagtanyň ortasynda 2 öýjüge hüjüm edýän bolsa, at bir wagtyň özünde 8 öýjüge hüjüm edýär. At her bir indiki göçüminde öýjük reňkini üýtgedýär.

At göçýän öýjüginde garşydaşyň pyýadasy ýa-da maly ýerleşen bolsa, onda ony alyp, şol öýjügi özi eýeleýär. Bu onuň urguly göçümi bolýar.

Küşt oýnundaky her bir malyň oýundaky gymmaty, ýerine ýetirýän wezipesi, mümkinçilikleri alşyk-çalşykdan soňky netijesi boýunça bahalandyrylýar. Merkezde ýerleşende pyýada 2 öýjüge, at 8 öýjüge, pil 13 öýjüge, ruh 14 öýjüge, perzi bolsa 27 öýjüge hüjüm edýär. Şu görkezijiler her bir malyň göçüm we agalyk etmeklik mümkinçiliklerini aňladýar. Pyýada iň gowşak mal bolmak bilen küşt oýnunyň birligi hasaplanýar.

Mallar pyýada hasabynda şu aşakdaky ýaly bahalandyrylýar:



Bu deňlikleriň hemmesi şertli kabul edilendir.

Şanyň bahasyz bolmagynyň sebäbi, ony alyp hem, çalşyp hem bolmaýar.

Mallaryň bahasyna görä, oýnuň dowamynda alşyk-çalşyk edilýär. Nädogry edilen alşyk-çalşyk maddy (material) kemçilige

getirip bilýär. Şonuň üçin mallaryň bahasyny anyk öwrenip, pozision ýagdaýa görä, alşyk-çalşyk amala aşyrmak bolýar. Bu deňeşdirmeler umumy düşünjelere esaslanyp, oýun pozision ýagdaýda alnyp barlandaky, oýnuň ahyryndaky berilýän bahalardyr. Kähalatlarda bolsa pyýadanyň pildir ruhdan, hatda, perziden hem güýçli bolýan ýagdaýlary duş gelýär.

FUTZAL

Futzal toparlaýyn oýun bolup, futbol oýnuna meňzeşdir. Futzal boýunça ýaryşlar FIFA-nyň garamagynda geçirilýär. Ilkinji gezek futzala meňzeş oýny 1920-nji ýylda braziliýaly futbolçylar oýnap başlapdyrlar.

1958-nji ýylda Şwesiýada geçen dünýä çempionatynda Awstriýanyň futbol boýunça ýygyndy toparynyň ýolbaşçysy braziliýaly futbolçylaryň sport zalynyň içindäki türgenleşiklerine syn edýär. Awstriýaly hünärmende sport desganyň içinde geçirilen futbol oýny gyzyklanma döredýär. Ol öz ýurduna dolanmak bilen sport desganyň içinde oýnalýan mini-futbol ýaryşyny guraýar. Täze oýun gyzykly we özüne çekiji bolýar. Tiz wagtda täze oýun Gollandiýa, Ispaniýa, Italiýa döwletlerine ýaýraýar. 1968–69-njy ýyllarda Gollandiýa mini-futbol boýunça özüniň ilkinji milli çempionatyny geçirip başlaýar.

1970-nji ýyldan başlap futzal özbaşdak sport görnüşi hökmünde giňden ýaýrap başlaýar. 1974-nji ýylyň 19-njy iýunynda ilkinji gezek Italiýanyň we Liwiýanyň milli ýygyndy toparlarynyň arasynda halkara oýun geçirilýär. Ol oýunda Italiýa 9:2 hasabynda utuş gazanmagy başarýar.

Futzal boýunça 1986-njy ýylda Budapeştde geçirilen halkara ýaryşyna 8 topar gatnaşýar. Ýaryşyň ýeňijisi Gollandiýanyň ýygyndy topary bolýar. Bu geçirilen ýaryş futzal boýunça dünýä çempionatynyň geçirilmegine itergi berýär.

1989-njy ýylda Gollandiýada futzal boýunça ilkinji gezek resmi dünýä çempionaty geçirilýär. Ilkinji çempion diýen ada braziliýaly futzalçylar mynasyp bolýarlar.

Futzal oýnunyň düzgünleri

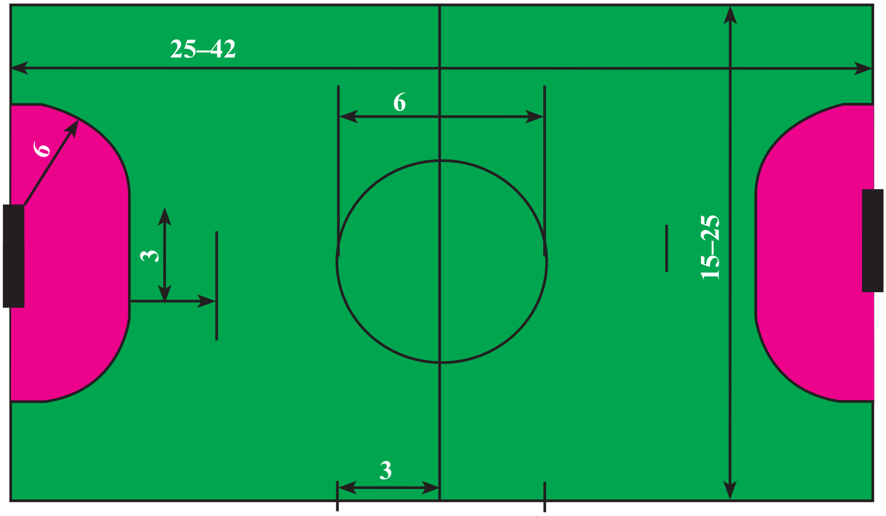
Futzal oýny uzynlygy (boýy) 25 metrden 42 metre we giňligi (ini) 15 metrden 25 metre çenli meýdançada geçirilip bilner. Halkara ýaryşlary uzynlygy 38-42 we giňligi 18-25 metre çenli bolan meýdançada geçirilmelidir.

Futzal oýny 2 taýmda 20 minut arassa wagta oýnalýar. Futzal oýny üçin topuň häsiýetnamasy adaty futboluňkydan tapawutlanýar.

Topuň böküş belentligi pes bolýar, göwrümi kiçi bolýar. Topuň agramy 400 – 440 grama çenli bolýar. Oýun başlamazdan öň we oýun wagty eminler topuň oýna ýaramlylygyny kesgitleýärler. Eger top çalşylmaly bolsa, diňe eminler rugsat bermelidirler.

Futzal oýny iki toparyň arasynda oýnalýar. Her topardan 4 sany meýdança oýunçysy we 1 derwezeban gatnaşyp bilýär. Oýunçylary çalyşmak oýnuň dowamynda amala aşyrylýar. Oýunçylary çalyşmaga hiç hili çäklendirmeler girizilmeýär. Meýdançadaky oýunçylara elden başga bedeniň islendik ýeri bilen oýnamaga ygtyýar berilýär. Her taýmda komandalaryň hersine 1 minutlyk taým-aut almaga rugsat berilýär.

Her toparyň oýunçylarynyň oýundaky esasy maksady garşydaşyň derwezesine topy geçirmekdir. Futzal oýny üçin derweze 3x2 metr ölçegde bolmaly.



Futzal oýnunda futzalçynyň egin-eşiginde adaty futbolçynyňky bilen meňzeşlik bar. Bir tapawutly tarapy adaty futbolda aýaga butsy geýilýän bolsa, futzalda ýörite niýetlenen aýakgap geýilýär.

Futzal adaty futboldan taktikasy bilen tapawutlanýar. Meýdançanyň çäkleri kiçi, oýunçylaryň sany az, oýunçylaryň biri bilen oýunda galtaşmaklaryna ýol berilmeýär. Futzalyň taktikasynda beýleki sport desgalarynda oýnalýan basketbol we gandbol oýunlaryň taktikasy bilen meňzeşlik bar. Şeýle hem futzalda ähli oýunçylar hüjümde we goragda deň işjeňlik görkezýärler. Futzal oýnuny 4 sany emin dolandyrýar. Olaryň ikisi meýdançadaky oýnuň gidişini gözegçilikde saklaýarlar.

Üçünji emin (hronometrist) oýnuň wagtyny we oýnuň gidişini ýazga geçirmegi amala aşyrýar. Dördünji emin hronometriste kömek berýär, toparlaryň ýol berýän düzgün bozmalaryny belleýär.

Häzirki wagtda futzal boýunça ýurdumyzda dürli derejeli ýaryşlar yzygiderli geçirilýär. Aýal-gyzlaryň we

erkekleriň arasynda Türkmenistanyň çempionaty, şeýle hem dürli ýaşly türgenleriň arasynda Aşgabat şäheriniň we welaýatlaryň çempionatlary geçirilýär. Türkmenistanyň futzal boýunça Milli ýygyndy topary halkara ýaryşlaryň birnäçesine gatnaşyp gelýär.

TENNIS

Tennis ýa-da uly tennis: sportuň bu görnüşinde ýekeleýin (iki oýunçy) ýa-da iki topar jübütlenip (meýdançada dört oýunçy bolup) bäsleşýär. Oýunçylaryň esasy maksady topy raketka bilen garşydaşyna tarap urmak arkaly garşydaşy ýalňyşlyga mejbur etmekdir.

Häzirki zaman tennisi açyk meýdançalarda we ýapyk binalarda oýnalýar. Tennis resmi ýagdaýda Olimpiýa ýaryşlarynyň maksatnamasyna goşulan sport görnüşidir.Tennis oýny Že-de-pom (fransuz dilinde Jeu de paume) – eliň aýasy bilen oýnamak adyny alýar. Häzirki wagtda laun tennis diýlip atlandyrylýar. XIV asyrda Že-de-pom oýny Fransiýanyň, Angliýanyň we Ispaniýanyň şazadalarynyň we olaryň ýakyn adamlarynyň meşhur, gowy görýän oýunlarynyň biri bolupdyr, ýagny bu oýun hemme adamlar üçin däl-de, diňe şazadalar üçin diýip at alypdyr. Şol döwür tennis oýny daşly düşeklerde (örtüklerde) oýnalyp, zyňlan topy elleri bilen gaýtarypdyrlar, soňabaka topy urmak üçin ellerine deriden ýasalan ellikler, soňra bolsa ýasy taýaklary ulanypdyrlar. XVI asyrda tennis raketkalary we tory peýda bolýar. Bu oýun uly meşhurlyga eýe bolup başlaýar, muňa Fransiýanyň koroly Lui IX 1480-nji ýylda çykaran karary, ýagny tennis topuny gum ýa-da hek bilen dykmaklygy gadagan etmegi we şoňa laýyklykda tennis topuny gowy hilli deriden ýasamaklygy we diňe ýüň bilen dykmak barada çykaran karary şaýatlyk edýär.

Tennisiň meşhurlygynyň ösmegi bilen bu oýny zenan maşgalalar hem oýnap başlaýar. Şol döwür italiýaly Antonio Skaýno atly tennisiň janköýeri «Top oýnamagyň düzgüni» atly kitapçasynda tennisiň düzgüni, topy, raketkalar barada ýazýar. XVII asyryň başynda Parižde

250-den gowrak ýöriteleşdirilen tennis kortlary açyk we ýapyk binalarda gurlup, ulanylmaga berilýär. Şondan soňra bu oýna tennis diýlip at dakylýar. Tennisiň düzgüni wagtal-wagtal üýtgäp durupdyr, esasanam topy oýna girizmek usuly, bu oýun korollaryň oýny bolanlygy sebäpli, topy oýna girizmegi şol döwrüň gullary ýerine ýetiripdir. Häzirki döwürde ýaryşlarda topy alyp bermek hyzmaty ýerine ýetirilip gelinýär.

Tennis oýnunyň döreýiş taryhy

1872-nji ýylda Fransiýanyň Limington şypahanasynda ilkinji tennis kluby döredilýär. XIX asyryň ahyrynda iňlis dilini ulanýan döwletlerde, ýagny Awstraliýada, Beýik Britaniýada, ABŞ-da, soňra bolsa bütin dünýäde tennis giňden ýaýrapdyr. Ilkinji tennis söýüjileriň çempionaty umumy Angliýa tennis we kriket kluby Uimbldonda (erkekleriň arasynda 1877-nji ýylda, aýal-gyzlaryň arasynda bolsa 1884-nji ýylda) geçirilipdir.

1899-njy ýylda Garward uniwersitetiniň talyplary tennis boýunça milli ýygyndy toparlaryň arasynda ýaryş geçirmek barada teklip edýärler. 1900-nji ýylda talyp Duaýt Dewis ýaryşy geçirmegiň düzgünnamasyny taýýarlaýar, ýeňijileri sylaglamak üçin öz hasabyna kubok satyn alýar hem-de özüniň gatnaşmagynda Angliýa bilen ABŞ-yň arasynda ýaryş guraýar. 1945-nji ýylda Duaýt Dewis aradan çykandan soň, erkek toparlaryň arasynda geçirilýän toparlaýyn ýaryş Dewisiň kubogy diýlip atlandyrylýar. Aýal-gyzlaryň arasynda toparlaýyn ýaryş 1963-nji ýylda geçirilip başlanýar we Federasiýanyň kubogy diýlip atlandyrylýar.

Iň abraýly, meşhurlyga eýe bolan ýaryşlaryň biri «Uly Şlem (tuwalga)» ýaryşlary – Uimbldonyň, ABŞ-yň, Fransiýanyň we Awstraliýanyň açyk birinjilikleri hasapla-

nylýar. Bir ýylyň dowamynda görkezilen dört ýaryşda ýeňiji bolan tennisçi «Uly Şlemiň (tuwalganyň)» eýesi bolupdyr, häzirki wagta çenli bu netijäni gazanmak her bir professional oýunçynyň arzuwydyr.

Tennisiň ösüşiniň dünýäde meşhur döwri 1968-nji ýylda Halkara tennis federasiýasynyň tennisi söýüjilere we professional oýunçylar bilen bir hatarda uly ýaryşlara gatnaşmaga rugsat bermegidir. Dürli döwletlerde Milli tennis federasiýalarynyň döremegi bilen sportuň tennis görnüşi iňlis dilinde gürleýän döwletleriň oýny diýlen ady ýitirýär hem-de islendik döwletiň islendik raýaty bu oýun bilen meşgullanmaga mümkinçilik gazanýar.

Türkmenistanda tennisiň ösüşi

Türkmenistanda tennisiň ösüş taryhy XX asyryň 50-nji ýyllaryndan başlamak bilen Mary, Türkmenabat, Aşgabat ýaly şäherlerde hereket edip başlaýar. XX asyryň 60-njy ýyllarynda Aşgabat şäheriniň «Dagdan» (şol döwürdäki «Lokomotiw») stadionynda tennis kortlary gurlup, ulanmaga berilýär.

1979-njy ýylda Aşgabat şäherinde ýöriteleşdirilen tennis sport mekdebi işläp başlaýar.

Häzirki döwürde bolsa Türkmenistanyň hemme welaýatlarynda tennis kortlarynyň onlarçasy gurlup, ulanylmaga berildi we hereket edýär. 2009–2010-njy okuw ýylyndan başlap sportuň tennis görnüşi Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynyň Sport fakultetiniň okuw meýilnamasyna ýöriteleşdirilen okuw dersi hökmünde girizildi.

Türkmenistanda ýetginjekleriň arasynda «Magtymguly Pyragynyň Kubogy» atly ilkinji halkara ýaryş öňki SSSR döwletleriniň arasynda 1984–1991-nji ýyllar aralygynda geçirildi.

Häzirki wagtda her ýyl 18 ýaşdan uly bolmadyk oglan-gyzlaryň arasynda «Aşgabadyň Kubogy» atly halkara ýaryşy geçirilýär.

Tennis olimpiýa oýunlarynda

Tennis Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna 1896-njy ýylda goşulýar. Emma 1928-nji ýyldan professionallyga – hünärmençilige

öwrülen sport görnüşi hökmünde tennis Halkara Olimpiýa komitetiniň maksatnamasyndan aýrylýar we uzak wagtlap Olimpiýa oýunlaryna goşulmaýar.

Diňe 1988-nji ýyldaky XXIV Olimpiýa oýunlarynda tennis ahyrsoňy uzak ýyllaryň dowamyndaky arakesmeden soň resmi ýagdaýda Olimpiýa ýaryşlarynyň maksatnamasyna dolanyp gelýär.

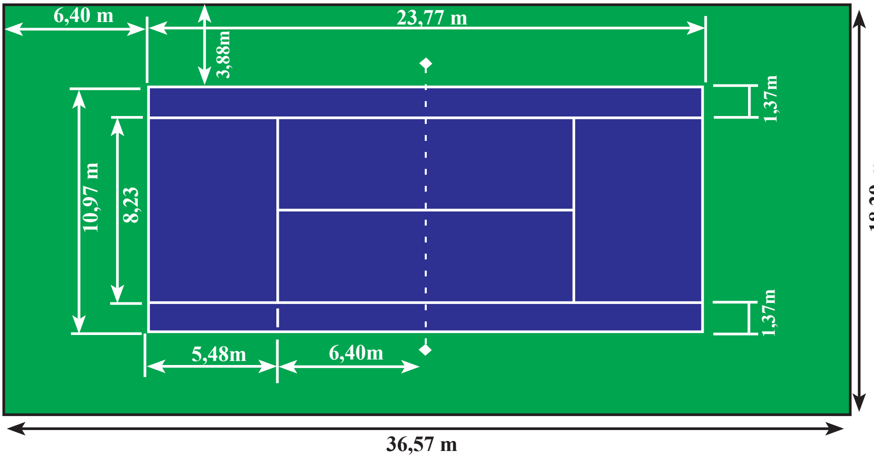
Olimpiýa oýunlaryna resmi toparlaýyn (komandalaýyn) ýaryşlarda, şol sanda öz ýurdunyň toparyna (komandasyna), Dewisiň Kubogyna we federasiýanyň Kubogyna gatnaşan türgenler goýberilýär.

1977-nji ýylda Pragada Halkara Olimpiýa komitetiniň geçirilen maslahaty ITF – Halkara tennis federasiýasyny sportuň ýolbaşçylyk görnüşi hökmünde ykrar edýär.

1992-nji ýylda ITF – Halkara tennis federasiýasy tarapyndan geçirilen maslahat TTF-i – Türkmenistanyň tennis federasiýasyny ykrar etdi.

Kort

Tennis korty uzynlygy 23,77 metr we ini 8,23 metr (*ýekeleýin oýun üçin*), jübüt oýun üçin kortuň giňligi 10,97 metr, ýagny her tarapy ýekeleýin oýnalýan kortdan 1,37 m giň bolan gönüburçly meýdançadyr.



Kortuň ortasy keseleýin çekilen tor bilen bölünen we iki sany 1,07 metr beýiklikdäki direge berkidilip, ol ortasynyň beýikligi 0,94 m, ini 5 sm-den uly bolmadyk ak guşagyň kömegi bilen berkidilýär. Torda mahabatlary ýerleşdirmäge rugsat edilýär. Batly urlan tennis topy tory böwsüp geçmez ýaly ol owunjak öýjüklerden ybarat bolup, iki diregiň arasyndaky giňişligi doly ýapmalydyr.

Tennis kortuny çäklendirýän gapdal çyzyklar 5 sm, yzky çyzyklar bolsa 10 sm-den uly galyňlykda bolmaly däldir.

Raketka

1. Tennis raketkasynyň uzynlygy 69 sm-den uly bolmaly däl.
2. Tennis raketkasynyň kellesiniň uzynlygy 39,37 sm-den uly bolmaly däl.
3. Tennis raketkasynyň kellesiniň ini 29,21 sm-den uly bolmaly däl.
4. Tennis raketkasy dürli sintetiki garyndylardan ýasalyp bilner.

Tennis raketkasynyň kirişleri: hakyky, sintetiki kirişler, polimer kirişler, multiýüpek kirişler, aramid we kewlar kirişler bolup biler.

Tennis toplary

Tennis topunyň göwrümi 65,41 mm - 68,58 mm bolmaly.
Tennis topunyň agramy 56,0 gr-59,4 gr bolmaly.
Tennis topunyň reňki ak, sary bolup biler.

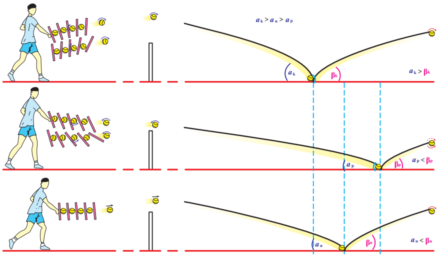
Raketkanyň tutulyş usullary

(a) Raketkanyň gündogar tutulyş usuly;
(b) Raketkanyň günbatar tutulyş usuly;
(ç) Raketkanyň kontinental tutulyş usuly.

Urgular

Sag we çep tarapdan ýerine ýetirilýän urgular

Sag we çep tarapdan ýerine ýetirilýän urgular tekiz (towlanyşsyz), ýokarlygyna towlanyşly we tersligine towlanyşly görnüşde bolup biler.



1. Ýokarlygyna towlanyş berilýän urgynyň hereketleri.
2. Tersligine towlanyş berilýän urgynyň hereketleri.
3. Tekiz (towlanyşsyz) urgynyň hereketleri.

Üç urgynyň ählisini hem gündogar tutuşda ýerine ýetirmek mümkindir. Ýöne, topa ýokarlygyna köp towlanyş bermek üçin gowusy günbatar tutulyş, ýeňil ýokarlygyna towlanyş bermek üçin gowusy gündogar tutulyş, topy tersligine towlamaklyk üçin bolsa kontinental (uniwersal) tutulyş has gabat gelýändir. Güýçli tekiz urgyny gowusy kontinental (uniwersal) tutulyşda ýerine ýetirmek teklip edilýär.

Tennis oýnunyň düzgünnamasy.
Topy oýna girizmek

Her bir oýun ýa-da duşuşyk topy oýna girizmeklik bilen başlanýar. Topy oýna girizmek üçin iki gezek mümkinçilik berilýär. Topy oýna girizýän oýunçy garşydaşynyň ýarym meýdançasyndaky ýörite topuň oýna girizilýän dörtburçlugynyň içine topy düşürmelidir, dörtburçlugy çäklendirýän çyzyklara top degse, top oýna girizildi hasaplanýar, eger-de top tora degip, dörtburçlugy çäklendirýän çyzyklara degse, oýunça topy oýna girizilýän urgynyň birinji we ikinji berilýän mümkinçiliklerini täzeden gaýtalamak hukugy berilýär. Eger-de top oýna girizilende tora degip, dörtburçlugyň içine ýa-da çyzygyna degmese (düşmese), oýunçy topy oýna girizmek mümkinçiliginiň

birinji gezegini ýitirýär, eger-de ýaňky hadysa ikinji gezek hem gaýtalansa, topy oýna girizýän oýunçy utulyş sanyny gazanýar.

Topuň oýna girizilmegi bilen oýnuň dowamynda topy bir gezek ýere (tennis meýdançasynyň düşegine) degrip, bir oýunçydan beýleki oýunça geçirilýär, iki gezek ýere (tennis düşegine) degen top ýalňyş hasaplanýar. Oýunçynyň esasy wezipesi – tennis meýdançasyny çäklendirýän yzky (meýdançany uzynlygyna ikä bölýän) çyzygyň daşynda durup, tennis torundan topy garşydaşyň ýarym meýdançasyna dürli urgulary ýerine ýetirip, garşydaşyna topy yzyna gaýtarmaga kynçylyk döretmegi bolup durýar. Birinji urgy elmydama merkezi çyzygyň sag tarapyndan geçirilýär, her utukdan soňra bolsa topy oýna giriziji oýunçy merkezi çyzygyň beýleki tarapyna geçip, topy täzeden oýna girizmelidir. Top oýna girizilende tennis kortuny çäklendirýän yzky çyzygy aýagyň bilen basmak ýa-da öňe ädimlemek gadagandyr. Topy oýna girizýän oýunça top oýna girizilýänçe tennis meýdançasynyň içine girmek gadagandyr, şeýle halatlar dörän ýagdaýynda, oýunça birinji, ikinji gezek duýduryş, üçünji gezek utulyş sany ýazylýar.

GEÝM (döwür). Tennis oýnunda her geým 0:0 hasaby bilen başlanýar. Eger topy oýna girizýän oýunçy garşydaşyna kynçylyk döredip, ony ýalňyşlyga sezewar etse, onda hasap 15:0, eger oýunçynyň özi ýalňyşsa -0:15 hasap berilýär. Indiki urguda-da şol oýunçy utsa, hasap 30, ýene bir gezek utsa – hasap 40 bolýar.

Eger garşydaşyň hasaby 30 ýa-da ondan pes bolanda topy oýna girizýän oýunçy bir geými utdy hasaplanýar. Eger iki oýunçynyň hem hasaby 40 bolanda, top oýna girizilenden soňra oýunçylaryň haýsy hem bolsa biri utuk san gazansa, şol oýunçy bir artykmaçlyk gazanýar. Artykmaçlygy bolan we indiki topy oýna girizmekligi gazanan oýunçy geýmde ýeňiş gazanýar.

SET (döw). Tennis oýnunda 6 (alty) geými utan oýunçy bir seti (döwi) utan hasaplanylýar. Eger setde hasap 6:5 bolsa, onda ýene-de bir geým oýnalýar. Eger şondan soň hasap 7:5 bolsa, onda set gutarýar, eger hasap 6:6 bolan ýagdaýynda, onda taý-breýk oýnalýar.

MATÇ (duşuşyk). Matç 3 (üç) ýa-da 5 (bäş) setden ybarat bolup biler. Tennis ýaryşynyň düzgünnamasyna laýyklykda 3 (üç) setli

ýaryşlarda 2 (iki) seti, 5 (bäş) setli ýaryşlarda 3 (üç) seti utan oýunçy ýeňiji diýlip hasaplanýar.

TAÝ-BREÝK (gysga hasap). Tennis oýnunyň düzgünine laýyklykda topy oýna girizmek gezegi gelen oýunçy öz gezeginde topy oýna girizýär we hasap bir sandan başlanýar, ýagny topy oýna girizen tennisçi ýa-da onuň garşydaşy utuk san gazansa, hasap 1:0-dan başlanýar, soňra garşydaş tennisçi topy iki gezek oýna girizýär, şondan soň çalşyk her iki gezekden bolup geçýär. Haýsy oýunçy 7 (ýedi) utugy birinji gazanyp bilse (2 utuk tapawudy bilen), şol tennisçi ýeňiji hasaplanylýar. Oýunda hasap 6:6 hasap bilen deň bolan halatynda, taý-breýk aratapawut 2 utuk bolýança dowam edýär. Tennis oýnunyň taý-breýk (gysga hasap) geçirilýän döwründe tennis meýdançasyndaky oýunçylar her 6 (alty) utuk sandan soň, öz oýnaýan ýarym meýdançasyny birek-birek bilen çalyşmalydyr.

Tennis boýunça dünýäde geçirilýän iň uly ýaryşlar.

Erkek toparlarynyň arasynda geçirilýän Dewisiň kubogy (Davis cup)

Erkekleriň arasynda toparlaýyn iň ýokary halkara derejeli ýaryş bolup durýar. Ol 1900-nji ýyldan bäri geçirilip gelinýär. Ýaryş utulan çykdy görnüşinde geçirilýär.

Zenan toparlarynyň arasynda geçirilýän federasiýanyň kubogy (fed cup)

Zenanlaryň arasynda toparlaýyn iň ýokary halkara derejeli ýaryş bolup durýar. Halkara tennis federasiýasynyň 50 ýyllygy mynasybetli Londonda (Queen’s Club) 1963-nji ýylda ilkinji gezek resmi taýdan geçirilýär. Ýaryşyň geçiriliş tertibi Dewisiň kubogy bilen meňzeşdir.

Uly şlem (tuwalga) ýaryşlary.

Awstraliýanyň açyk birinjiligi (australian open)

1927-nji ýylda bütindünýä boýunça uly ýaryşlaryň hataryna girýär; 1969-njy ýyldan bäri Awstraliýanyň açyk birinjiligi (Australian Open) adyny göterýär.

Angliýanyň açyk birinjiligi – Uimbldon (Wimbledon).

Erkekleriň we zenanlaryň arasynda ýekeleýin, jübütleýin we garyşyk görnüşlerde dünýä derejesinde geçirilýän uly tennis ýaryşy bolup durýar. Oýunlar 1879-njy ýyldan bäri geçirilýär.

Fransiýanyň açyk birinjiligi – Rolan Garros (roland garros).

Ilkinji ýaryş 1891-nji ýylda geçirilýär. Ilkibaşda bu ýaryşa diňe fransuzlar ýa-da Fransiýanyň klublaryndan oýunçylar gatnaşypdyrlar, 1925-nji ýyldan bu ýaryşa beýleki döwletlerden oýunçylara gatnaşmaga ygtyýar berildi.

ABŞ-yň açyk birinjiligi (US open).

1881-nji ýyldan bäri geçirilip gelinýär. Oýunlar erkekleriň we zenanlaryň arasynda ýekeleýin, jübütleýin we garyşyk görnüşlerde geçirilýär.

TAÝ BOKSY (MUAÝ-TAÝ)

Taý boksy ýa-da Muaý-taý Taýlandyň söweş sungatydyr. Ol gadymy taý söweş sungaty bolan borandan gelip çykypdyr hem-de hindi-hytaý söweş sungatlary bolan pradal sereý (Kamboja), tomoý (Malaýziýa), Lehmeý (Mýanma) we muaý lao (Laos) söweşlerine meňzeşdir. «Muaý» sözi türkmençä terjime edilende «erkekleriň söweşi» ýa-da «erkin göreş» diýen manyny berýär. Häzirki wagtda Muaý-taýda urgulary ýumruk bilen, aýak-injik bilen, tirsek bilen, dyz bilen ýerine ýetirmek bolýar. Şonuň üçin Muaý-taý «sekiz gutaryntgynyň söweşi» diýlip atlandyrylýar.

Muaý-taý öz watanynda XVI asyrda belli bolupdyr, dünýäde sportuň bu görnüşi XX asyryň ikinji ýarymynda meşhurlyk gazanyp başlaýar. Muaý-taý Taýlandda

has meşhur, bu sport görnüşine bagyşlanan «Milli Muaý-taý boksunyň güni» atly baýramçylyk bellenilýär. Muaý-taý boksunyň Olimpiýa sport görnüşi däldigine garamazdan, bu sport görnüşi boýunça milli we halkara derejesinde ýaryşlar geçirilýär.

Taryhy

Muaý-taýyň häzirki görnüşi XVI asyryň ikinji ýarymyna degişlidir. Aýutiýa döwletiniň döremegi bilen täze at ýüze çykypdyr – «pahuýut» («köptaraplaýyn göreş»). «Muaý-taý» adalgasy Aýutiýa döwletiniň dargap, Siýam döwletiniň döremegi bilen döräpdir, ýöne 1934-nji ýyla çenli «pahuýut» öňki ady bilen ulanylypdyr. 1934-nji ýylda Siýam öz adyny Taýlanda çalyşýar we «Muaý-taý» adalgasy gutarnykly tassyklanýar.

Häzirki döwürde Muaý-taý Taýlandda we dürli ýurtlarda uly meşhurlyga eýedir.

Muaý-taý Ýewropada we dünýäde 1977-nji ýyldan bäri meşhurlyga eýe boldy.

Halallygyň, ar-namysyň kadasy (kogeke) sportuň her bir başga görnüşinde bolşy ýaly, Muaý-taý hem garşydaşyňa sylanyşykly garamagy talap edýär. Gadagan edilen söz we beden kemsitmeleri söweş wagtynda we ondan soňky wagtda hem birnäçe ballaryň kemeldilmegine getirýär, käwagtlar tutluşykdan çykarylýan ýagdaýlara hem getirip biler. Taýlandda kelle adamyň bedeniniň iň hormat goýulýan bölümi hasaplanylýar, sebäbi ol iň ýokarda ýerleşýär. Şonuň üçin taý söweşijisi hiç haçan ringiň kanatlarynyň aşagyndan geçmeýär, hemişe kanatyň üstünden ätlenýär. Tutluşyk wagtynda aýak bilen ýüze urlan urgy uly kemsitme hasaplanylýar, bu urgy «seniň kelläň meniň aýaklarymdan hem aşakda, iň hapa ýerden hem aşakda» diýmegi aňladýar.

Muaý-taýyň ar-namys kadasyna laýyklykda, her türgen kasam edýär, ol dogruçyl, halal, öz däbini we wagtyny sylaýan asylly adamyň nusgasy bolmaly. Muaý taý kasamy şeýle aýdylýar: «Men güýçli, arassa bolaryn, elmydama dogruçyl bolup, öz hereketlerime jogap bererin. Muaý-taý mekdebinde we ondan daşarda özümi dogry

alyp bararyn. Men öz güýjümi hiç haçan ejizlere garşy ulanmaryn. Men öz mugallymlaryma boýun egerin we öz halkyma wepaly bolaryn. Biziň hemmämiz mugallymyň okuwçylary, bir-birimizi sylarys, maksatlarymyzda we pikirlerimizde bir bolarys we hemişe biri-birimize kömek bereris».

Tehnikasy

Muaý-taýda esasy iki ugur bar: muaý-lak («gaty uruş») we muaý-kiýen («şegal urşy»). Muaý-lak tehnikasy üçin gaty, berk uruş ýagdaýy häsiýetlidir, ol güýçli urgular bilen sazlaşýan ynamly goragy üpjün edýär. Tutluşykda hüjüm etmegiň kesgitli çözgüdini ýakyn aralykdan ýerine ýetirmeli bolýar. Şonuň bilen baglanyşyklylykda bu ugur häzirki dünýäde meşhurlyga eýe däl.

Muaý-kiýen tehnikasynda tiz hereketli gapdal we aýlaw urgular injik bilen ýerine ýetirilýär, onuň köp wagty talap edýändigine garamazdan urgynyň güýjüne bu köp täsir etmeýär, sebäbi muaý-kiýen urgusy el ýa-da aýak bilen urlanyna garamazdan, olaryň urgularynyň tehnikasy dürli hereketden durýar.

Muaý-taýda el bilen urlan urgular düzgün boýunça kömekçi urgy we az netijeli hasap edilýär, şonuň üçin ony tirsek, injik we aýak bilen urulýan urgulardan pes hasaplaýarlar. El bilen ýerine ýeti-

rilýän urgularyň tehnikasynyň gadymy görnüşleri häzirki wagtda düýpli tapawutlanýar. Sportuň ösmegi we günbatar söweş sungatynyň täsiri netijesinde, ilki bilen boksuň täsiriniň ýetmeginde Muaý-taý özüne jebi, krossy, kökümi, apperkoty, şeýle hem hammerfisty we bekfisty birleşdirdi. Şeýle hem adaty boksdan tapawutlylykda Muaý-taýda göwre urgulary köp ulanylmaýar, sebäbi bu hüjüm edýäniň kellesini beýleki garşydaşy üçin açyk goýýar.

Tirsek bilen urulýan urgular dürli ýerine ýetirilýär: gorizontal (keseleýin), diagonal ýokary, diagonal aşak, aşakdan ýokary, pyrlananda we böküşde.

Tirsekler söweşiň soňy hökmünde, şeýle hem garşydaşyna kesik geçirmek üçin ulanylýar. Bu maksatlar üçin aýratyn hem maňlaýy ýa-da gaşyň üstünden kesýärler, sebäbi akan gan gözüň üstünden akyp, görmäge päsgel berýär. Güýjüniň aýratynlygyna we netijeliligine baglylykda ony howply hasap edýärler. Köp ýerlerde bu urgy gadagan edilýär.

Tirsek urgulary klinç wagtynda (ýagny el bilen urgy ýerine ýetirip bolmaýan wagty) ulanylýar. Bu urgular garşydaşyň urgusyny saklamak üçin ulanylýar.

Aýak urgulary (taýe)

Türkmençe	**Taýlandça**
Göni urgy	Taýe trong
Gapdal urgy	Taýe tad
Ýarym gapdal urgy	Taýe çiýon
Ýarym injik, ýarym dyz urgusy	Taýe krýung heng krýung kao
Aýlanyp urlan urgy	Taýe glob lan
Aşakdaky gapdal urgy (lom-lik)	Taýe kod
«Palta» urgusy (aýak bilen ýokardan aşak urgy)	Taýe hao
Böküp dyz bilen urmak	Gra-dod taýe
Böküşli urgy	Ha ýen taýe

Muaý-taýda aýak urgularynyň iki görnüşi bar: aýak jebi we taýe-tad aýagyň gapdal urgusy. Ol göwrä ýa-da kellä urulýar. Muaý- taýda urgy aýagyň güýçli urgusy bilen ýerine ýetirilýär, ol bolsa goşmaça inersiýany döredýär. Eger-de garşydaşyň gaçyp ýetişse, güýçli urgy edilende türgen 300 gradus aýlanmaly bolýar. Aýlanmanyň netijesinde gorag gowşaýar we garşydaşyň hüjüm etmegine mümkinçilik döreýär. Muaý-taýda aýratyn orny aşaky dereje taýe-kod ýa-da lou-kik eýeleýär. Düzgün boýunça, lou-kik urgusy buda ýa-da dyzyň aşagyna urulýar, ol garşydaşyňy hereketsiz goýýar. Lou-kik örän netijeli, sebäbi ol urgy edilende oňa böwet goýmak kyn, köplenç ýagdaýda ol nokauta eltýär. Iňlis dilinde lou-kik bilen manydaş midl-kik, haý-kik sözleri orta derejä we kellä urgy hökmünde ulanylýar.

Aýak bilen gapdal urgy resmi däl ýagdaýda rus dilinde mowaşa ady bilen meşhurdyr, ol ýapon sözi «mawasi-geri» sözünden gelip çykandyr.

Midl-kikden we lou-kikden goranmak dyzyňy galdyrmagyň hasabyna ýerine ýetirilýär.

Türgenleşige täze başlap, taý boksy bilen az tanyş adam injige-injik (ýa-da sen o-sen) görnüşde goranýar, ol bolsa köp garjaşyk ýagdaýy emele getirýär. Tejribeli boksçynyň bolsa injigi türgenleşikde gatan bolýar. Umuman, karateden we taekwondodan tapawutlylykda muaý-taýda dabanyňy göterip urmaýarlar, sebäbi bedeniň bu bölüminde örän köp uşak süňkler we saçuzynlar bar. Öz gezeginde kelläniň goragy elligiň blogy we egilmek hem-de aýaklary süýşürmek arkaly ýerine ýetirilýär.

Dyz urgulary (ti kao)

Türkmençe	**Taýlandça**
Göni urgy	Kaotrong
Diagonal urgy	Kao çian
Towlanan urgy	Kao kon
Gorizontal urgy	Kaon tad
Şarpyk	Kao tib
Bomba	Kao ýun
Ylgap böküp urgy etmek	Kao loý
Bökjekläp urulýan urgy	Kao ýen

Urgularyň şu görnüşleri bar:

- Kao dod – böken wagtynda aýagyň itergi bermegindäki urgy.
- Kao laý – itekleýji aýagyň bat alyp, dyz bilen urgusy.
- Kao ton – dyzyň göni öňe urlan urgusy.

Dyz bilen urgular klinç wagtynda köp ulanylýar. Şeýle hem dyz urgusy aradaşlygy gysgaltmakda netijeli hasaplanylýar, eger-de urşujy öz maksadyna ýetmese-de, öz garşydaşyna örän ýakyn gelip, klinçe girip bilýär. Häzirki zaman Muaý-taýda boksçulara urgy wagtynda aýaklarynyň barmaklaryny aşak egip gysmagy öwredýärler, şunlukda dyz maksimal ýagdaýda gataýar we çekilen birleşdirijiler süňklere berk goragy üpjün edýärler.

Klinç we dik durup uruşmak (Jab-ko). Adaty boksda klinçleşen söweşijiler aýralaşdyrylýar, tersine Muaý-taýda bolsa garşylaýar. Klinçde tirsekler we dyz urgulary hüjüm üçin we goranyş üçin köp ulanylýar. Klinçiň tehnikasy käbir ýagdaýlarda duran ýagdaýyndaky greplingi ýadyňa salýar. Taý klinçi eldäki elliklerиň hasabyna kynlaşdyrylýar, sebäbi garşydaşyň elini ýa-da boýnuny tutup bolmaýar, netijede klinçdäki emelleriň sany çäklenen bolýar. Şonuň üçin ýagdaýy eliňe alyp, garşydaşyňa hüjüm etmäge garşylyk görkezmeli bolýar. Hakykatda urşujy garşydaşynyň kellesini gysyp, ony aşak basýar. Dogry goýlan pozisiýada garşydaşyň kellesini galdyryp bilmeýär we urgulary dyzlary bilen blokirlemeli bolýar. Şeýle ýagdaýdan çykmagyň iş ýüzünde has köp ulanylýan usuly garşydaşyň kellesini el bilen itekläp, aýlaw hereket bilen ony tutmakdyr, şeýle etmek bilen dominirleýji ýagdaýy ele almaly. Bu ýagdaýy saklamak üçin tirsekleriňi bir-birine ýakyn saklamaly. Garşydaşyň iki tirsegiň arasyndan elini sokup, ýokarda aýdylan usuly ulanyp bilýär.

Klinçiň birnäçe görnüşleri bar:

<u>Frontal görnüşi</u> – bir ýa-da iki eliň hem garşydaşyň elleriniň içini barlagda saklaýar we ol ýaýjyk süňküniň üstünde ýerleşýär, şeýlelikde, garşydaş bilen ýüzbe-ýüz ýerleşýär.

<u>Gapdallaýyn</u> – bir el garşydaşyň egnine daýanýar, beýleki eli goltugyň aşagyndan geçip, hüjüm edýäniň gapdal tarapyny eýeleýär. Şu ýagdaýda dyz bilen bedeni we arkany urmaga mümkinçilik döreýär.

Aşaky – elleriň ikisi hem garşydaşyň elleriniň arasyndan geçýär. Şu taktikany, adatça, boýy kiçi adamlar ulanýarlar.

Gaz boýun – garşydaşyna 1-2 urgudan artyk urgy etmez ýaly balansdan kesjek bolýar Göreşijiniň tutluşygyna baglylykda klinç hüjüm ediji we goranyjy häsiýete eýedir.

Türgenleşik enjamlary

Muaý-taýyň seksiýasynda taý damja görnüşli boks haltalary bilen, şeýle hem «penjeler» we «padlar» bilen işlenilýär.

«Penjeler» – olar epilmeýän tekiz ýagdaýda bolup, aýa tarapy galyňlaşdyrylandyr. Penjeler el bilen urlan urgularyň tizligini we takyklygyny ösdürmek üçin ulanylýar. Penjeleriň goşmaça gymmatlylygy tälimçi ýa-da garşydaş üstünlikli hüjüm edeninde tizligini ýitirmeýär, bu bolsa refleksleri türgenleşdirmekde örän wajypdyr.

Boksçulardan tapawutlylykda Muaý-taýyň urşujylary egilmelerde has çäkli, şonuň üçin bu tilsimler aýaklaryň urgusy, klinç bilen bökdelip bilner. Şonuň bilen baglanyşykly köp güýç bloklara we hüjüm etmeklige düşýär. «Padlar» ýa-da «Taý penjeleri» adaty penjelerden tapawutlylykda 6 sm-den 12 sm-e çenli galyňlykdaky dörtburç tekiz ýassyjaklardyr. Padlar taý boksy üçin netijeli türgenleşik enjamydyr, ol el, tirsek, dyz, aýak bilen hüjümiň gradusyna urgulary urup türgenleşmäge mümkinçilik berýär.

Boks haltasy ortaça ölçegli – standart, silindr görnüşli uzynlygy 1 metr çemesi bolup, agramy 30 kilogramdan 60 kilograma çenli, deriden ýa-da deriniň ýerini tutujy materialdan, brezentden tikilip, içi rezin ýa-da plastik owuntyklaryndan doldurylandyr (şeýle hem çäge ýa-da matalar, agaç gyryndysy ulanylyp bilner). Haltanyň agramy, ýagny has agyr haltalar türgenleşik geçýäniň maksadyna görä edilip bilner.

Has agyr haltalar urgynyň güýjüni ösdürmek maksady bilen ulanylýar, ýeňil haltalar bolsa hereketleriň kombinasiýasy üçin ulanylýar.

Şeýle hem apperkot ýa-da gorizontal haltalar giňden ulanylýar. Ol elleriň aşakdan urýan urgulary, egin we dyz urgusy üçin has amatly netijedir. Aýaklaryň urgusyny türgenleşdirmek üçin halta az netijeli, özüniň ýeňil agramyna ol güýçli çaýkanýar, şonuň üçin aýak urgusy üçin taý haltasy ulanylýar.

Taý haltasy – (resmi däl ýagdaýda «banan» diýlip atlandyrylýar) standart boks haltasyndan tapawutlylykda haltanyň taý görnüşiniň agramy 60 kilogramdan 100 kilogram aralygy. Uzynlygy 150-180 sm. Bu halta lou-kit tilsimini gaýtalamak üçin has amatlydyr. Bu haltanyň agramy aýak bilen işlenilende netijeli bolýar. Şunlukda urgular bu haltanyň deformasiýasynda netijeli ýuwdulýar, şeýle haltany yrgyldatmak örän kyn.

Damja görnüşli halta (armyt ady bilen belli) Silindr görnüşli haltadan urluşy boýunça tapawutlanýar. Damja görnüşli halta dyz bilen urulýan urgularyň az şikes ýetmegini üpjün edýär, şeýle hem ol el bilen urulýan aýlaw urgulary (nuki, apperkotlar) urmak üçin niýetlenendir. Damja görnüşli haltanyň agramy standart boks haltalaryndan köpräk, urguda dyzyň we beýleki ýerleriň tehnikasynyň berkemegine getirýär.

Sport ýaryşlary

Taý boksy sportuň olimpiýa görnüşi däldir. Taý boksy boýunça sebitleýin, halkara, milli derejelerde ýaryşlar geçirilýär. Ýaryşlaryň derejesine baglylykda türgenler ýörite şlemleri (tuwalgalary), injiklerine protektorlary geýýärler. Professional türgenlerde gorag elementleri ýokdur.

Ýaryşyň derejesine baglylykda ringiň ölçegi üýtgeýär. Ýaryşyň sebitleýin derejesinde ringiň gapdaly 5 metrden 6 metre, halkara derejedäki ýaryşlarda bolsa 6 metrden 7 metre çenli bolýar.

Standartyň ölçeglerine garamazdan 67 kilogramdan agyr urşujylar 10-unsiýaly ellikleri geýýärler. 67 kilogramdan pes

agramly urşujylar bolsa 8-unsiýaly ellikleri geýýärler. Erkekler gorag rakowinasyny, kapa geýýärler, zenanlar bolsa sport gursakçalaryny geýýärler. Taý boksunyň birleşen federasiýasynyň ýoklugy sebäpli, ýaryşlar dürli ölçegde geçirilýär.

Meselem, dünýä çempionatlary IFMA, ISKA, WKS we şuňa meňzeş guramaçylaryň howandarlygynda geçirilýär. Ýaryşyň guralyşyna baglylykda olar olimpiýa ulgamy boýunça utulan çykdy, ikinji utulyşdan soň çykmak we ýaryşlar aýlaw görnüşinde geçirilip bilner.

Halkara Muaý-taý federasiýasy (IFMA) taý boksuny tomusky olimpiýada girizmek üçin teklip edýär. Bu federasiýa Taýlandyň korolynyň howandarlygynda bolup, taý hökümetiniň ýerine ýetirmeli işleriniň sanawynda durýar.

Dünýäniň Muaý-taý maslahatynyň baş sekretary S. Tapsuwan Muaý-taýy Olimpiýa oýunlarynyň meýilnamasyna girizmek ugrunda işleriň alnyp barylýandygyny nygtaýar.

Halkara Olimpiýa komitetiniň agzasy A.Defransyň pikirine görä, «sport erkekler we zenanlar üçin bolmaly we ol meýilnama täzelik girizilmeli».

Agram derejeleri

Muaý-taýda agram derejeleriniň ýeke-täk düzgünleri ýok. Şu aşakdaky tablisalar halkara Muaý-taý federasiýasy tarapyndan hödürlenilýär (World Boxing Council – WBC Muay Thai):

Agram derejeleri (Russiýa)		**Agram derejeleri (WBC Muay Thai)**	
Agramy, kg	*Derejeleriň ady*	*Agramy, kg*	*Derejeleriň ady*
45-den 48-e çenli	I has ýeňil agram	45,5-den 47,7-ä çenli	I has ýeňil agram
48-den 51-e çenli	Has ýeňil agram	47,7-den 49,0-a çenli	Has ýeňil agram

51-den 54-e çenli	Ýeňil agram	49,0-dan 50,8-e çenli	Ýeňil agram
54-den 57-ä çenli	Ýarym ýeňil agram	50,8-den 52,2-ä çenli	Ýarym ýeňil agram
60-dan 63,5-e çenli	I ýarym orta agram	52,2-den 53,5-e çenli	I ýarym orta agram
63,5-den 67-ä çenli	II ýarym orta agram	53,5-den 55,3-e çenli	II ýarym orta agram
67-den 71-e çenli	I orta agram	55,3-den 57,2-ä çenli	I orta agram
71-den 75-e çenli	Orta agram	57,2-den 59,0-a çenli	Orta agram
75-den 81-e çenli	Ýarym agyr agram	59,0-dan 61,2-ä çenli	Ýarym agyr agram
81-den 86-a çenli	I agyr agram	61,2-den 63,5-e çenli	I agyr agram
86-dan 91-e çenli	Agyr agram	63,5-den 66,7-ä çenli	Agyr agram
91 we ýokary	Has agyr agram	66,7-den 69,0-a çenli	Has agyr agram

Zenanlar muaý-taýda

1960-njy ýyllarda taý boksunyň promouteri A.Kesbamzan zenanlaryň Muaý-taýyny meşhur etmek maksady bilen meşhur stadion Lumphinide ýaryş söweşini gurajak bolanda, erkek tomaşaçylar bu synanyşygy oňlamadylar we zenan urşuna tomaşa etmekden ýüz öwürdiler, bu tutluşyklara pul goýmadylar. Netijede, A.Kesbamzan bu maksadyndan ýüz dönderdi. Şondan soňky onýyllyklarda zenanlaryň Muaý-taýyny diňe baýramçylyklarda görkezýärdiler. Köp zenanlar goranmak we horlanmak maksady bilen

Muaý-taý bilen meşgullanýarlar. Bu bolsa öz gezeginde Muaý-taý bilen meşgullanýan zenanlaryň sanynyň artmagyna getirdi we zenan söweşlerini synlamaga höweskleriň sanyny artdyrdy.

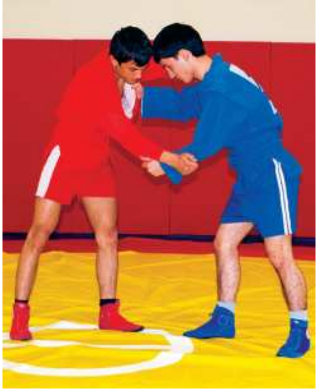
Taýlanddan başga ýurtlarda, köplenç Russiýada, Ýewropada we ABŞ-da zenan muaý-taýy bilen baglanyşykly yrymlara kän üns berilmeýär we bu ýurtlarda zenanlar türgenleşýärler, erkekler bilen deň hatarda tutluşyga hem gatnaşýarlar. Erkekleriň Muaý-taýyndan tapawutlylykda zenanlara birnäçe ýeňillikler berilýär, ýagny arakesme 1 minuta derek 2 minut berilýär, her bir raundyň dowamlylygy bolsa 2 minutdan geçmeýär, zenanlaryň arasynda hem sebitleýin, milli we halkara derejelerde ýaryşlar geçirilýär. Käbir federasiýalar tapawutlanan taý boksçy zenanlaryň sanawyny düzýärler we çap edýärler.

SAMBO GÖREŞI

Sambo göreşi (*rusça: самозащита без оружия – ýaragsyz öz-özüňi goramak*) sportuň başa-baş tutluşyk görnüşine degişli bolup, özüňi goramaklygyň toplumlaýyn ulgamydyr.

Sambo resmi taýdan 1938-nji ýylyň 16-njy noýabrynda esaslandyrylandyr. Esaslandyryjylar – A. Harlampiýew, W. Oşşepkow, W. Spiridonow.

Sambo göreşi häzirki wagtda başa-baş tutluşygyň ýörgünli görnüşleriniň biridir. Dünýä halklarynyň milli göreş we söweş sungaty boýunça sportuň görnüşlerinden saýlanyp alnan goranmaklygyň we hüjüm etmekligiň iň netijeli emelleri sambonyň tehniki usullarynyň esasy bolup hyzmat edýär. Sambonyň ösmegi bilen ulanylýan emelleriň möçberi hem yzygiderli artýar.



Sambo milli başa-baş tutluşyklaryň (ýumruk urşunyň; rus, gruzin, tatar, burýat, gazak, türkmen we özbek göreşleriniň; lankaşir we kemberlend tärlerindäki

fin-fransuz, erkin-amerikan, iňlis göreşleriniň; şweýsar, ýapon dzýudo we sambo hem-de başa-baş tutluşygyň beýleki görnüşleriniň) iň oňat emellerini özünde jemleýär.

Sambonyň taryhy – ýurduň taryhy, ýeňişleriň we üstünlikleriň taryhy bilen ysnyşykly baglanyşyklydyr. Munuň özi nesilleriň sazlaşykly dowamatynyň aýdyň subutnamasydyr.

Sambonyň emele gelmegi 1920 –1930-njy ýyllara gabat gelýär, şol ýyllarda ýaş döwlet üçin ony goramaklygy üpjün edýän, jemgyýetiň işjeň agzalaryny jebisleşdirýän, şeýle hem öýsüz-öwzarsyz, hossarsyz we idegsiz köpsanly çagalary we ýetginjekleri dogry ýola we manyly durmuşa ugrukdyrmagyň netijeli guralynyň zerurlygy ýüze çykypdy. Ilkibaşdan sambo iki sany ugur boýunça: sportuň köpçülikleýin görnüşi hökmünde hem-de hukuk goraýjy edaralaryň işgärlerini taýýarlamagyň netijeli serişdesi hökmünde ösüşe badalga aldy.

1966-njy ýylda göreş boýunça halkara federasiýasynyň (FILA) kongresinde sambo göreşi halkara göreş diýlip ykrar edilýär. 1973-nji ýyldan başlap sambo boýunça Ýewropa we dünýä çempionatlary geçirilip başlanýar. 1979-njy ýyldan başlap ýetginjekleriň arasynda ilkinji dünýä çempionaty, 1983-nji ýyldan başlap bolsa zenanlaryň arasynda dünýä çempionaty geçirilip başlanýar. 1980-nji ýylda sambo Olimpiýa sportunyň görnüşleriniň sanawyna girizilýär. 1985-nji ýylda sambo göreşi boýunça halkara federasiýasy (FIAS) döredilýär.

Türkmenistanda sambo göreşi bilen 1970-nji ýylda meşgullanyp başlanylýar. 1971-nji ýylda Aşgabatda sambo we dzýudo federasiýasy döredilýär. 1972-nji ýyldan başlap Türkmenistanyň samboçylary ähli resmi ýaryşlarda çykyş edip başlaýarlar.

2016-njy ýylyň 27-nji maýynda paýtagtymyzyň Olimpiýa şäherjiginde badalga berlip, 17 ýurtdan 400 töweregi türgeni özünde jemlän sambo boýunça Aziýanyň çempionatynda ildeşlerimiz jemi medallaryň 66-syny (21 altyn, 26 kümüş,

19 bürünç) gazanyp, umumy toparlaýyn hasapda birinji orny eýelediler.

Görnüşleri.

Sambo iki görnüşden ybarat: 1) sport sambosy (göreş); 2) söweşjeň sambo.

Düzgünleri.

Sambo göreşi galyňlygy 10 sm we diametri 9 m bolan tegelek düşekçäniň üstünde geçirilýär. Sambo göreşi boýunça ýaryş arakesmesiz 6 minut dowam edýär; ýaryş garşydaşlaryň biriniň doly ýeňşi, görnetin üstün çykmagy ýa-da üç gezek duýduryş almagy netijesinde görkezilen wagtdan öň bes edilip bilner.

Samboda ýaşyna we jynsyna baglylykda türgenleriň agram toparlaryna bölünmegi göz öňünde tutulandyr:

Kiçi ýaşly we ýetginjek		**Orta ýaşly**		**Uly ýaşly**		**Jahyllar we ulular**		**Weteranlar**
E	A	E	A	E	A	E	A	E
28–30	26	38–40	32	48	40	-	-	-
32	28	42	34	52	44	52	48	-
35	30	45	36	56	48	57	52	-
38	32	48	38	60	52	62	56	62
41	34	51	40	65	56	68	60	68
45	36	55	42	70	60	74	64	74
49	38	59	45	75	65	82	68	82
53	41	63	48	81	70	90	72	90
57	45	68	51	87	75	100	80	100
62	49	73	55	+87	+75	+100	+80	+100
67	53	78	59					
+67	+53	+78	+59					

Geýimi

Häzirki zaman düzgünlerinde samboçy türgenleriň geýimi kesgitlenendir: gyzyl ýa-da gök reňkli ýörite keltekçe-kurtka (sambowka), guşak we gysga balak (şorty),

ýörite göreş aýakgaby (borsowka), şeýle hem erkek adamlarda gasygy goramak üçin gorag sargysy (bandaž), zenanlarda gursakça (býustgalter) we suwa düşülende geýilýän ýapyk geýim (kupalnik) ulanylýar.

Sambo üçin keltekçe we guşak nah matadan taýýarlanylýar. Keltekçäniň ýeňi eliň barmaklaryna çenli, keltekçäniň ýeňiniň ini (giňligi) ellere çenli azyndan 10 sm boşlukly bolmaly. Keltekçäniň etegi uzyn däl, guşaklykdan 15 sm aşakda bolmaly. Guşagy geçirmek üçin bilden gapdal tarapda 5 sm aralykda deşik goýulýar we ol yzda-da goýulýar. Guşak şol deşiklerden geçirilýär we bilde ykjam edilip, uçlary bir-birine daňylýar. Daňylýan guşagyň uçlary 15 santimetrden uzyn bolmaly däl. Resmi ýaryşlarda FIAS-yň patenti bolan keltekçeleri ulanmaklyga rugsat berilýär.

Göreş aýakgaby ýumşak deriden taýýarlanylýar we ýeňil ökjeli edilip bejerilýär, onda gaty bölekler ýokdur. Ähli tikinler içinden edilýär. Topuk we başam barmagyň töweregindäki bogun ýüň bilen goralan we üsti deri bilen örtülendir.

Sambo boýunça ýaryşa gatnaşyjylar üçin kelte balaklar ýüňden, ýarym ýüňden ýa-da bir reňkli gyzyl ýa-da gök sintetiki trikotaždan taýýarlanylýar. Onuň ýokarsy bile ýetýär, aşagy buduň ýokarsyny ýapmalydyr.

Ýaryşa gatnaşyjylar açylyş we baýrak gowşurylyş dabarasyna sport geýiminde çykýarlar. Ýaryşa gatnaşýan türgene tutluşyk wagtynda ýüzük, bilezik, gulakhalka, zynjyr we beýleki saglyga şikes ýetirip biljek zatlary dakynmak gadagan edilýär.

KURAŞ

Kuraş göreşiniň ilkinji gezek haçan we nirede döränligi barada anyk maglumat ýok. Ýaryşlar baýramçylyklarda, toýlarda, uly bazarlarda geçirilipdir. Kuraş özbaşdak sport görnüşidir we bedeni fiziki taýdan taýýarlamagyň usulydyr.

1940-njy ýylda Tatarystanyň Kazan şäherinde kuraş boýunça ilkinji çempionat geçirildi. 1980-nji ýyllaryň başlarynda göreşiň,

sambonyň, dzýudonyň belli ussady we göreşi täzeden janlandyrmakda işjeňlik görkezen K.Ýusupow özbek göreşiniň miras galan çeşmelerini gözläp, barlag işlerini geçirip başlady. Onuň maksady göreşe täze düzgünleri girizip, halkara standartlara gabat geler ýaly uniwersal düzgünleri girizmekdi.

1998-nji ýylyň 6-njy sentýabrynda Aziýanyň, Afrikanyň we Ýewropanyň 28 döwletiniň gatnaşmagynda Halkara kuraş assosiasiýasy döredildi. 1999-njy ýylyň maýynda Daşkentde kuraş boýunça I dünýä çempionaty geçirildi.

2003-nji ýylyň 24-nji ýanwary kuraş (göreş) üçin taryhy sene boldy. Aziýanyň Olimpiýa geňeşiniň baş Assambleýasynyň 22-nji maslahatynda kuraş (göreş) resmi taýdan Aziýa oýunlarynyň sport görnüşi diýlip yglan edildi.

2006-njy ýylyň dekabrynda Kataryň Doha şäherinde XV Aziýa oýunlarynda ilkinji gezek göreş boýunça görkezme çykyşlar görkezildi. 2009-njy ýylda resmi taýdan göreşiň Aziýa oýunlarynda iki ýaryşy geçirildi: birinjisi Taýlandyň Bangkok şäherinde söweş sungaty boýunça, ikinjisi Wýetnamyň Hanoý şäherinde ýapyk binalarda geçirildi.

2007-nji ýylda Başgyrdystanyň paýtagty Ufa şäherinde kuraş (göreş) boýunça IV dünýä çempionaty geçirildi.

2008-nji ýylyň başlarynda Aziýanyň, Afrikanyň, Ýewropanyň, Pan Amerikanyň we Okeaniýanyň 102 döwleti Göreş assosiasiýasynyň agzalary boldy. Aziýa Komitetiniň Kongresiniň IX kongresinde Türkiýe bilen ýene-de 12 döwlet dünýä hereketine goşuldy. Şol ýylyň 12–17-nji noýabrynda Stambulda ýaşlaryň arasynda V dünýä çempionaty geçirildi.

2010-njy ýylda Tatarystanyň Kazan şäherinde kuraş boýunça dünýäniň çempionaty geçirildi. Kuraş 2013-nji ýylda Kazanda geçirilen tomusky uniwersiadanyň maksatnamasyna girizildi. 2013-nji ýylda tatar halk göreşi «Koreş» umumy rus sport görnüşiniň ikinji bölümine goşuldy we ähli rus ýaryşlarynyň ýeňijilerine sport

7. Sargyt № 1288.

ussady ady dakyldy. Häzirki wagtda Ukrainada we Krymda milli kuraş göreşi işjeň ösýär. Krymyň çäginde onlarça mekdepler açylyp, ýaryşlar we bäsleşikler geçirilýär.

Düzgünleri.

Kuraşda dik durup we kabul edilen düzgünlere görä göreşilýär. Duran ýeriňde edilen tilsimi eminler bahalandyrýarlar. Deň baha alnanda soňky baha boýunça bahalandyrylýar. Eger-de göreşiji hem baha, hem duýduryş alan bolsa bahasy hasap edilýär. Ýaryş Olimpiýa ulgamy boýunça geçirilýär. Kuraşda düşekçäniň ortasynda başlanyp, duýduryjy çyzygyň çäginde gutaran göreş hasap edilýär.

Tutluşygyň wagty:

1. Erkekler – arassa 4 minut.
2. Ýetginjekler we 35 ýaşdan ulular – arassa 3 minut.
3. Çagalar, zenanlar we 56 ýaşdan ulular – arassa 2 minut.

Tapawutlary.

Çuwaşlaryň we gazaklaryň göreşinde aýak bilen göreşmek ulanylýar. Tatarlaryň guşakly göreşi aýak ulanmagy gadagan edýär. Tatarystanda göreşijiler «batyr köräşiji» diýlip atlandyrylýar. Özbegistanda kuraşçylary «batyr», «bahodir», «pehlewan», «pälwan» diýip atlandyrýarlar. Gyrgyzystanda kuraş boýunça göreşijileri «köreşçü» diýip atlandyrýarlar.

JIU-JITSU

Taryhy – jiu-jitsu sungaty öz gözbaşyny Ýaponiýada Sengoku döwrüniň taryhyndan alyp gaýdýar. 1532-nji ýylda Mumasaka welaýatynyň (prowinsiýasynyň) harby taýdan örän sowatly hökümdary dürli harby sungaty birikdirip, olary diňe ýakyn söweşlerde ulanypdyr.

Öz Hytaý we Koreý goňşularyndan tapawutlylykda, ýapon tehnikasy zyňyşlara, goranyşlara we bogmaklyga gönükdirilendir.

XVII asyryň başynda Edo döwründe jiu-jitsu harby ýörişlere garşy ulanmakda öz ösüşini berkidýär. Şol döwürde ýaraglar we harby esbaplar öý eşigine öwrülip, özüňi goramak hökmünde ýaýrapdyr, şol sebäpli duşmana garşy tehnikanyň täze görnüşleri döredilipdir. Ýaponiýa ugradylan Hytaý ilçileri özleri bilen uşu atly

harby sungaty hem getiripdirler, şolardan urgy tehnikasynyň käbiri jiu-jitsa goşulypdyr.

Edo döwrüniň ortalarynda urgy tehnikasynyň mukdary anyk azaldy, sebäbi olar az täsirli hem-de köp energiýanyň sarp edilmegini talap edýärdi.

Galan urgular, esasanam Hytaý lukmançylygy tarapyndan tassyklanyp, adam ömrüniň möhüm ýeri bolan egninden ýokary nokatlaryna gönükdirilendir.

Bu tärlerden «randori» atly emel usuly garşydaşyňy öldürmezlik maksady bilen dürli mekdeplerde ulanylypdyr.

Esasy ýörelge.

Jiu-jitsu ýapon söweşiniň iň gadymy görnüşlerine degişlidir. Jiu-jitsunyň esasy ýörelgesi – «Ýeňmek üçin, gapma-garşylyga göni gitmezlikdir», garşydaşyňa ýol berip, ony dogry ýola gönükdirmek we gabawa düşürmek, diňe şonda ähli güýjüňi duşmana gönükdirseň bolýar. Bu ýörelge lukman Sirobeý Akaýamanyň taglymaty bilen baglydyr. Bu taglymata görä, bir gezek tupan turanda agaçlaryň şahalary döwlüpdir, uba agajynyň şahalary bolsa güýje bat berip, döwülmän galypdyr.

Jiu-jitsu bilen meşgullanýanlar özlerinde berk, dogumly, çydamly adamyň iň gowy häsiýetlerini kemala getirýärler.

Esasy aýratynlyklary.

Jiu-jitsu feodal Ýaponiýada samuraýlaryň arasynda giňden meşhurlyga eýe bolup, ýarag ulanmazdan söweşmek üçin peýdalanylypdyr we garşydaşa agyr eşikde urgy urmagyň kynlygy üçin zyňyş usullaryny ulanypdyr.

Jiu-jitsu sungaty ilatyň durmuş taýdan aşaky gatlagynda ulanylypdyr, olaryň ýarag götermäge hukuklary bolmandyr, şoňa görä jiu-jitsunyň tehnikasynyň kyn taraplaryny öwrenip, mekdebiň içinde peýdalanypdyrlar.

Jiu-jitsu gullukda giňden ulanylyp, ony samuraýlar hem öwrenipdirler. Edo döwrüne çenli ýaragsyz göreşleri öwredýän mekdepleriň hataryna gylyçlaşmak hem goşulyp, şol bir wagtda atçylygy, ýaýdan ok atmagy, suwda ýüzmegi öwredipdirler.

Jiu-jitsu şöhraty Tokugawa döwründe uly ähmiýete eýe bolup, uruşlardan soň parahatçylyk döwründe ornaşdyrylypdyr, mekdepleriň

sany 700-e golaýlapdyr. Mekdepleriň arasyndaky tapawutlar dem almakda, hereket toparlary bilen tapawutlanypdyr.

Jiu-jitsu birnäçe görnüşli bolup, köpugurlylygy özünde jemleýär.

Jiu-jitsu mekdeplerinde göreşiň ähli görnüşlerini dürli derejede peýdalanyp bilýärler.

«Jiu-jitsu» adyndan başga-da birnäçe adalgalar ulanylýar: «taýdžüsü», «kogusoku», «toride», «hakuda», «ýawara» we «dzýudo».

Jiu-jitsunyň tehnikasy häzirki zamanda diňe özüňi goramakdan ybaratdyr.

Jiu-jitsunyň dürli mekdeplerinde dzýudo hem-de aýkido ýaly başa-baş sungatlar döredilipdir. Jiu-jitsu Kodokon dzýudosynyň esasynda durandyr. Aýkidonyň esasyna bolsa jiu-jitsu mekdepleriniň biriniň tehnikasy girizilendir. IX asyrda ýapon lukmany Akaýama Sirobeý Hytaýda bolan döwründe uşu sungatynyň ähli tärlerini öwrenip, söweşiň bir görnüşiniň usullaryny we tärlerini düzüp, imperatora görkezmek bilen jiu-jitsunyň ilkinji mekdebini döredýär.

Russiýada 1904–1905-nji ýapon-rus urşundan bäri jiu-jitsu giňden tanalýandyr. 1930-njy ýyllaryň aýagyna ýaponlaryň bu göreşi ulanmagy gadagan edilip, sambo göreşi ulanylypdyr.

Jiu-jitsu 1964-nji ýylda Olimpiýa oýunlaryň meýilnamasyna girizilip, gysga wagtda samboçy türgenler täzeden türgenleşik işlerini geçirip, «dzýudo» göreşi ady bilen çykyş etdiler. Ýöne jiu-jitsu öz adyny çeper edebiýatda saklaýar, ol öz ilkibaşdaky görnüşini beýan edip bilýär.

1978-nji ýylda Russiýa Federasiýasynda jiu-jitsu we kabudo ýüze çykýar. Russiýada jiu-jitsuny ýaýradan J.B.Linder hasaplanýar.

1979-njy ýylda bolsa jiu-jitsunyň tehnikasy boýunça ilkinji ýaryş geçirildi. Indi 30 ýyldan gowrak wagt bäri bu ýaryşlar yzygiderli geçirilýär, sportuň bu görnüşi bilen meşgullanýanlaryň we janköýerleriň sany birsyhly artýar.

Türkmenistanda jiu-jitsu Milli başa-baş söweş sungatynyň federasiýasynyň düzümine girýär we onuň bölümleri ähli welaýatlarda bar. Türkmen ussatlary her ýyl sportuň şu görnüşi boýunça iri halkara ýaryşlarynda medallaryň onlarçasyna mynasyp bolýarlar.

BOULING

Boulingiň taryhy öz köklerini gadymyýetden alyp gaýdýar. Biziň eýýamymyzdan 5200 ýyl öň şarlaryň we kegelleriň prototipleri arheologlar tarapyndan geçirilen Gadymy Müsüriň gazyndylarynda ýüze çykaryldy. Guburlarda birnäçe uly bolmadyk toplar, üç bölek mermer we dokuz sany inçe kegeller tapylypdyr. London uniwersitetiniň ýegiptology ser Finders Petri «Müsüriň döreýşi» atly monografiýasynda «Topy mermeriň bölejiklerinden düzülen derweză tarap oklapdyrlar» diýip ýazýar.

Olar romb görnüşli dokuz sany kegeli düzüpdirler. Şeýlelikde, birinji oýunçy 9 kegele tarap topy tigirläpdir. Nemes taryhçysy Uilliam Pel özüniň «Bouling» atly kitabynda bu oýnuň III asyrda Germaniýada dörändigini ýazýar, ýöne sport hökmünde däl-de, dini däp hökmünde dörändigini belleýär. Nemeslerde şol döwürlerde «Kegel» atly ýarag bolupdyr. Peliň pikiriçe, kegelleri bir tarapda düzüpdirler we beýleki tarapdan oňa topy zyňypdyrlar. Şeýdip, bu oýun janlandyrylypdyr.

Elbetde, her kim köpräk kegeli urmaga synanyşypdyr. Ýaryşyň soňunda ýeňijileri gutlapdyrlar we zyýapatlarda olaryň adyna öwgüli sözler aýdylypdyr.

Boulingiň ösüşiniň taryhynda ýodajyklary palçykdan ýa-da külden ýasapdyrlar, kegeller 5-den 17-ä çenli bolupdyr. 1200-nji ýylda kegelleri agaçdan ýasap oýnapdyrlar, onuň ini bolsa bir fut töweregi bolupdyr. Kegeller has giň platformada goýlupdyr (ini 36-48 fut bolupdyr). Şeýle ýodajyklaryň yzlaryna häli-häzire çenli Germaniýada gabat gelmek bolýar. Fransiýada, Angliýada we Ispaniýada hem bu oýny gowy görüpdirler. Angliýada tapylan ýazgylara görä, bouling XII

asyra degişlidir. Iňlis boulingi oýnuň manysyna kesgitli öwüşgin beripdir we amerikan boulinginiň ösüşinde şöhlelendirilipdir.

Angliýada däbe öwrülen bu oýun ýokary jemgyýetiň aýratyn ýagdaýy hasaplanypdyr, kegelli oýun bolsa ýönekeý adamlaryň güýmenjesine öwrülipdir.

Kem-kemden kegelli oýun meşhurlyk gazanyp başlapdyr. Ilkinji hemmeler üçin elýeterli bouling merkezleri (bouling seýilgähleri) Londonda XV asyrda açylypdyr. «Seýilgäh» diýlen adalganyň özi bouling üçin ýapyk korty aňladypdyr. Soňra bouling merkezleri jemgyýetçilik ýerleriniň töwereginde we dynç alyş ýerlerinde ýerleşdirilipdir, sebäbi ol ýerlerde bu oýna isleg bildirýänler köp bolupdyr. Şeýlelikde, şardaky we kegellerdäki oýunlar has meşhurlyk gazanyp başlapdyr. Bu oýny birnäçe gezek gadagan etmäge hem synanyşypdyrlar. XVIII asyrda bir emin Londondaky we onuň töweregindäki Skitlz, golland kegelleri we boulingiň beýleki görnüşleriniň oýnalýan ähli ýerlerini ýapmaga synanyşypdyr. Köp ýerlerde «Dabaraly adalatlylyk» diýlip atlandyrylýan oýny oýnapdyrlar. Onda 9 kegeliň deregine 9 sany çukur gazylypdyr. Oýunçylara topy urmak däl-de, çukura düşürmek gerek bolupdyr.

Gollandiýada hem kegelleri oýnapdyrlar, hut şol ýerden hem XVII asyrda oýun Amerika ýetipdir. Şonda amerikalylar ony «Golland kegelleri» (Datch pins) diýip atlandyrypdyrlar. Häzirki zaman Nýu-Ýorkuň töwereklerinde häzire çenli «Bouling Grin» (Bowling Green) – şar oýnamak üçin çemenlik kwartaly hereket edýär, ol ýerde gollandiýalylar ýaşaýarlar.

Amerikada boulingi ýaýratmaklyk täze döwürde nemeslere degişlidir. Germaniýadan gelen ilkinji ýaşaýjylar 1683-nji ýylda peýda bolup başlapdyr, şol wagta çenli nemesler göwrümi boýunça ak jynslylaryň koloniýalarynda üçünji etniki topary düzüpdirler.

Oýun Amerikany dessine gurşap alypdyr – amatly çemenliklerden iri senagat edaralaryna çenli ýaýrapdyr we ol ýerlerde bouling üçin ýodajyklar ýasalypdyr. Tiz wagtdan oýny pula oýnap başlapdyrlar, bu bolsa jemgyýetçiligiň ýazgarmagyna getiripdir. Netijede, ştatlaryň hökümeti bu oýny kanundan daşary «9 kegel bilen şar oýnamak»

diýip yglan edipdir. Bu gadagançylykdan üstaşyr geçmek üçin 10 kegelli oýun emele gelipdir – häzirki wagtda ol has giňden ýaýrandyr. Şeýlelikde, «bouling» at peýda bolupdyr (*iňlisleriň «bowl» diýen işliginden – «şar tigirlemek» diýen manyny aňladýar*).

Nýu-Ýorka nemesleriň köp sanlysynyň gelmegi bilen XIX asyrda Amerika boulingiň paýtagtyna öwrülipdir. Ilkinji ýapyk bouling merkezi (*palçykdan ýasalan ýodajykly «Knikerboker»*) 1840-njy ýylyň 1-nji ýanwarynda Manhettende açylypdyr. Kem-kemden ýapyk jaýlardaky bouling merkezleri Nýu-Ýorkda uly meşhurlyk gazanyp başlapdyrlar. Brodweýde Barklaý köçesinden 18-nji köçä çenli her ädimde ýodajyklara gabat gelmek bolýar.

Ilkinji Boulingiň Milli Assosiasiýasy (NBA) 1875-nji ýylda esaslandyrylypdyr. Oňa Manhetteniň 27 bouling merkezi giripdir. Assosiasiýa tarapyndan kesgitli topuň ölçeglerine, urlan kegelleri aýyrmaga we merkezi kegelleri goýmaga degişli düzgün kabul edilipdir. 1880-nji ýylda bu düzgün birinji gezek neşir edilipdir we ol ilkinji bolandygyna garamazdan, ykrar edilmändir. Birnäçeler kegeli isledigiçe oýnapdyrlar.

1890-njy ýylda Amerikanyň Bouling Ligasy (ABL) esaslandyrylypdyr we ol 20 zyňyşdan durýan oýna düşünje beripdir, şeýlelik bilen turda üçe derek iki zyňyş galdyrylypdyr. Şonuň bilen baglylykda aňryçäk mümkin bolan utuk 200 bolupdyr we ol yzygiderli zyňyşlar esasynda gazanylypdyr. ABL şeýle hem kegelleriň beýikligini peseldipdir we ol 15 dýuýma barabar bolupdyr (häzirki wagtda hem dünýä ülňüsi (standarty) 15 dýuýma deň). Oýunçylaryň köpüsi munuň bilen ylalaşmandyr we guramanyň abraýy pese gaçyp başlapdyr.

1891-nji ýylda Amerikanyň Boulingi söýüjileriniň oýunçylar ligasy (AABL) döredilýär we ol 20 zyňyşy belleýär hem-de bouling boýunça turnirlerde pul baýraklaryny gadagan edýär. Emma bu teklip köpleri kanagatlandyrmaýar we Nýu-Ýorkuň Bouling merkeziniň guramasynyň täsiri netijesinde bu liga tizara ýapylypdyr.

1895-nji ýyla çenli ýurtda boulingi dolandyryp biljek ýekeje-de gurama döremändir. Boulingiň öňdebaryjy oýunçylary ülňülere laýyk oýnamak höwesi bilen bu sportuň ýönekeýje düzgünlere mätäçdigini

belleýärler. 1895-nji ýylda olar boulingiň Amerikan Kongresini esaslandyrýarlar. Häzirki wagtda ol üstünlikli dolandyryş guramasy hasaplanylýar. Bu gurama boulingiň doly gözegçilikde bolmagyny gazanmak üçin 10 ýyl gerek bolýar.

XX asyryň başlarynda boulingiň tehnologiýasy uly ädim ädýär. Öňler şarlary taýýarlamak üçin esasy çig mal guwaýak agaçlary ýa-da bakaut bolupdyr – olar örän berk material hasaplanypdyr. 1905-nji ýylda «Everture» atly ilkinji rezin şar ýüze çykýar. 1914-nji ýylda Brunswick paýdarlar jemgyýeti «Mineralite» görnüşli şary üstünlikli hödürleýär, onuň syrly kauçuk materialyny mahabatlandyrýar.

XX asyryň 30-njy ýyllarynda Nýu-Ýorkda uly bolmadyk bouling merkezi açylýar we ony Jorj Berkli dolandyrýar, onuň inženeri Dekster Fodder kompaniýasynda işleýän Gotfrid Şmidt bolýar.

Bir gezek Fodderiň zawodynda Berkli kagyzlary ýygnaýjy maşynlary görýär we kegelleri hem maşyn bilen ýygnamak pikirine gelýär. Bu pikirini ol Gotfrid bilen paýlaşýar we ol dostuna kömek etmäge ylalaşýar. Pinspotter döretmek üçin (maşyn şeýle atlandyrylýar) hemaýatkärleriň gözlegi uzaga çekýär. Soňra ikinji jahan urşy başlaýar we bouling ýatdan çykarylýar.

1945-nji ýylyň ahyrynda Morhed Petterson – AMF (American Machine and Foundry) kompaniýasynyň wise-prezidenti şol döwürde iýmit, tabak we ýeňil senagat enjamlaryny öndürmek bilen meşgullanyp, kegelleri dikmek üçin (pinspotter) Gotfrid Şmidtden awtomatiki enjamy edinýär. 1946-njy ýylda ol sergide görkezilýär. Ilkinji gezek pinspotter 1951-nji ýylda Miçiganda goýulýar, 1952-nji ýylyň ahyryna çenli pinspotterleriň senagat nusgalary hödürlenilýär. Indi bouling merkeziniň eýeleri kegelleri düzüji oglanjyklara mätäçlik çekmeýär, olaryň wezipelerini bir enjam ýerine ýetirýär.

Şu günki gün bouling maşgala dynç alşynyň ykrar edilen hünärmençilik sport görnüşi hasaplanylýar. ABŞ-da 8000 töweregi bouling merkezleri we 140000 ýodajyklar hasaba alyndy. Dünýäde iň uly bouling merkezi Ýaponiýada ýerleşýär we onuň ýodajyklarynyň sany 141-e ýetýär.

Boulingiň Halkara Federasiýasy 125 sany milli federasiýany özüne birleşdirýär. WTBA (10 kegelli ulgam boýunça bouling oýnunyň Assosiasiýasy) 97 ýurdy, WNBA (9 kegelli ulgam boýunça bouling oýnunyň Assosiasiýasy) bolsa 28 döwleti özüne birleşdirýär.

Ýodajyk. Boulingiň ýodajygy örän tekiz we dürsdür, urga garşy durujy plastikadan taýýarlanýar we ýörite ýag çalynýar. Onda ýöremeklige ýol berilýär, şardan beýleki zatlary oklamaga rugsat edilmeýär.

Ýodajygyň ýokarsyna dürli çyzyklar we nyşanlar çekilýär. Ilkinji çyzygy şar zyňlanda basmak bolmaýar. Soňra ýedi sany görkezgiç nyşana çenemäge kömek edýär. Ýodajygyň aýak ujunda 10 sany kegel kesgitli tertipde goýulýar.

Şarlar. Dürli gaty materiallardan ýasaýarlar (häzir esasan plastikadan), dürli agramlary we reňkleri bolýar. Şaryň agramy funtlarda ölçelýär (1 funt – 453,6 gram), ýokarsyna edilen bellikler bilen kesgitlenilýär. Iň ýeňili – 6 (2,4 kg), iň agyry – 16 (7,3 kg) funt.

Adatça, şol bir agramdaky şarlar birmeňzeş reňkde bolýar. Şarda barmaklaryň tutmagy üçin üç sany deşigi bolýar. Oýna başlamazdan öň özüňe amatly agyrlykdaky we diametrli şar saýlanylýar.

Kegeller. Berk materialdan ýasalýar, standart ölçegleri bolýar we ýodajykda awtomatiki ýagdaýda goýulýar. Her kegeliň ýodajykdaky ýagdaýyna baglylykda «öz belgisi» bolýar. Bu wirtual bellikler kabul edilendir we boulingiň ähli oýunçylary üçin düşnüklidir. Şary diňe kegeller ýodajykda goýlandan soň zyňmaly.

Ýodajyklar

Ýodajyklaryň ini:

1 ýodajyk	2115 mm	8 ýodajyk	13667 mm
2 ýodajyk	3497 mm	9 ýodajyk	15675 mm
3 ýodajyk	5505 mm	10 ýodajyk	17057 mm
4 ýodajyk	6887 mm	11 ýodajyk	19065 mm
5 ýodajyk	8895 mm	12 ýodajyk	20447 mm
6 ýodajyk	10277 mm	13 ýodajyk	22455 mm
7 ýodajyk	12285 mm	14 ýodajyk	23837 mm

Ýodajyklaryň beýikligi:

Ýodajyklaryň beýikligi poldan («0» bellikden) – 450-470 mm-e çenli bolmaly.

Ýodajyklaryň uzynlygy:

Boulingiň jaýy üçin onuň uzynlygy 31 metr bolmaly we ol şu aşakdakylardan düzülmeli:

5,05 m – maşyn bölümi. Maşyn bölüminde mehanizmlere hyzmat etmek üçin geçelge, pnispotter (kegelleri goýujy mehanizm), şary yzyna gaýtaryjy ulgam we ýodajygyň zonalarynyň bölegi ýerleşýär. Geçelgäniň kiçi ölçegi – 1,30 m, rahat ölçegi – 1,50 m.

19,20 m – ýodajyklar zonasy (birazajyk maşyn bölümine çykýar we plastiki örtügi bolýar).

4,93 m – bat alyş zonasy.

4,00 m – myhmanlar üçin dynç alyş zonasy (3,00 m – aňryçäk ölçegi; 6,00 m – rahat ölçegi, ol ýerde oýunçylaryň dynç almagy üçin ýörite mebeller ýerleşdirilýär.

Oýun. Oýun 10 freýmden durýar. Her freýmiň başynda 10 kegeliň ählisini urjak bolmaly. Eger şu wezipä hötde gelip bilseňiz, onda netije *strike (straýk)* bolar we freým ýapylar.

Eger hemme şar urulmasa, onda ikinji şar zyňylýar. Eger galan şarlar ikinji şarda urulsa, onda SPARE (SPEÝA) bolýar. STRIKE bilen SPARE goşmaça baýrakly utuklary almaga mümkinçilik berýär.

Eger ikinji gezekde-de hemme kegeller urulmasa, netije «açyk freým» bolar we oýunça onuň uran kegelleriniň sanyna görä utuk berilýär.

Eger birinji urgudan soň ýodajykda kegeller galsa we olaryň arasy şaryň diametrinden uly bolsa, SPLIT (SPLIT) kombinasiýasy döreýär. Eger ýodajykda birden köp bolnup oýnalsa, onda oýunçylar zyňşy gezekli-gezegine edýärler. Oýunçylaryň amatly sany bir ýodajykda 3 hasaplanylýar.

Bouling merkezi utuklary awtomatiki taýdan sanamak ulgamy bilen enjamlaşdyrylýar. Oýunçynyň ady, her freýmdäki oýnalan

utuklarynyň mukdary, umumy netije we oýnuň gidişi oýunçynyň duran ýodajygynda ýerleşdirilen monitorda hasaplanylýar.

Her urlan kegel üçin bir utuk berilýär. SPARE we STRIKE baýrakly utuklary almaga mümkinçilik berýär. Haçanda SPARE urulsa, oýunçy 10 utuk alýar. Mysal üçin, oýunçy SPARE-den soň 6 kegeli ursa, ol urlan kegelleri üçin 6 utuk alýar we SPARE üçin 10 utuk gazanýar. Netijede: 10+6=16 utuk.

STRIKE 10 utukdan durýar we soňky iki urgynyň kegelleriniň mukdary, aýdaly, STRIKE-den soň freým gidýär, oýunçy 5 kegeli urýar we indiki urguda 3 kegeli urýar. STRIKE oýunça 10+5+3= 18 utuk getirýär. Dowam edýän we öňki freýmleriň utuklarynyň sany jemlenýär. Eger soňky freýmde SPARE oýnalsa, onda goşmaça zyňyş berilýär we SPARE-niň «bahasy» belli edilýär. Şol delil bilen, haçanda soňky freýmde STRIKE oýnalsa, ýene-de iki zyňyş berilýär.

Ilkinji wezipe – her zyňyşda birnäçe kegeli urmagy öwrenmeli. Muny gazanmak üçin tehnikany we oýnuň esasyny, şeýle hem düşmegiň takyklygyny kämilleşdirmeli.

Strike etmek üçin hemişe diýen ýaly esasy kegeli urmak hökmanydyr, şeýlelik bilen «jübi» diýlip atlandyrylýan iki dýuýma (5 sm) – birinji we üçünji kegelleriň arasyna düşmeli. Bu has gowy endikleri talap edýär. Saglakaý sag tarapky kegelleri nyşana almaly, çepbekeý – çepden nyşana almaly.

Üstünlikli zyňşyň örän wajyp düzüji bölegi – şaryň kegele urlandaky itergisi hasaplanylýar. Bu itergi şaryň agramy we onuň tizligi bilen kesgitlenilýär. Şaryň hereketiniň çägi we burçy ol «jübä» düşende has wajyp hasaplanylýar.

Degmegiň takyklygyny artdyrmak üçin has ýeňil şarlary peýdalanmagy we uly bolmadyk ýokary tizligi maslahat berilýär, «guduzlan» urgulardan daşda durmaly. Gowy oýunçylar şary birneme aýlap zyňýarlar. Eger oýunçy saglakaý bolsa şary sagat diliniň garşysyna tarap, eger çepbekeý bolsa – sagat diliniň ugruna tarap aýlaýar.

Standart şaryň deşiklerine orta, başam we atsyz barmaklary ýerleşdirýärler. Galan barmaklar şaryň üstünde amatly edilip ýerleşdirilmeli, eliň aýasy bolsa onuň üstünde erkin ýagdaýda bolmaly. Bu «adaty tutulşydyr».

Eger ol dogry ýerine ýetirilse, oýunçy has agyr şara hem erk edip biler. Elbetde, her oýunçynyň özüniň tutuşy bolýar. Mundan başga-da, her bir hünärmen oýunçynyň özüniň söýgüli tutuşy hem bolýar.

Çyzykdan 4,5 m we 3,6 m aralykda bat alyş zolagy ýerleşýär. Şary öňünde saklamaly, eginler çyzyga parallel bolmaly, oýnaýan el şary aşagyndan tutýar, erkin el ony saklamaga kömekleşýär. Şary saklaýan eliň tirsegi bykynyňa gysylan, aýaklar bile, dyz çalaja epilen.

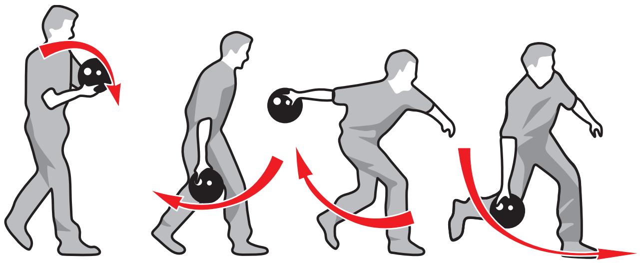
Boulingde şary zyňmaklyk özünde birnäçe tehniki emelleri jemleýär we olar üznüksiz ýeke-täk hereketde birleşýärler. Nyşana almak, şary salgamak, bat almak (ädimlemeler), zyňmak (şary goýbermek) we oýunçynyň zyňyşdan soňky hereketleri muňa degişlidir.

Salgamak. Şary salgamaklyk çarh görnüşinde esaslandyrylandyr. Onuň manysy eliň we şaryň bilelikde çarhy emele getirmegidir. Ony ulanmak bilen zyňyş amatly ýerine ýetirilýär. Şaryň agramy barada aýdylanda yza we öňe erkin we amatly salgap boljak şardan peýdalanmaly.

Ädimlemeler. Boulingiň ýene bir ugurlarynyň biri – çemeleşme ýerine ýetirilendäki ädimlemeleriň amatly sanydyr. Täze başlanlara 4 ädimli çemeleşme maslahat berilýär. Tejribeli oýunçylara bäşinji ädimi hem goşmak bolýar.

Birinji ädim iň gysgasy bolmalydyr, iň soňky ädim typmaklygy özüne goşýandygy sebäpli, iň uzyny bolmalydyr. Iň soňky ädimde oýunçynyň köwşi çemeleşme zolagyna urulýar, soňra typançak hereket edilip, saklanmak üçin göwräniň agramy ökjä geçirilýär.

- Şar öňe çykarylýar we aşak-yza hereket edip başlaýar;



- Şar öňe-yza hereketlenýär;
- Şar yza-ýokary aňryçäk salgama hereketini edýär;
- Şar aşak-öňe hereket edýär.

Ilkinji ädim sag aýakdan başlanýar, depgin peselmez ýaly «1-2-3-4» diýlip sanalýar. Salgamak we ädimler gabat getirilmeli, hereketleriň üznüksiz zynjyryny düzmeli.

Salgamagy we bat alnyşy birleşdirmek

Bat almaga başlamak – bu hereketiň depginliligi üçin pursatdyr. Salgamak we ädimlemeler bilelikde we sinhronly ýerine ýetirilmelidir. Hut şolar hem çemeleşmäniň şowlulygyny kesgitleýär.

Şaryň goýberilmegi.

Şary iň soňky ädimde goýbermeli. Şaryň topuga çenli bolan aralygy 2,5 – 5 sm bolmaly. Munuň üçin azajyk egilmeli bolýar. Direg aýagyň dyzy iň soňky ädimde epilýär, göwräniň ýokarky böleginiň ýarysy öňe 15-20 gradus egilýär. Deňagramlylygy saklamak üçin zyňlan pursadynda döş gapyrgasynyň ortasy typýan aýagyň dyzynyň üstünde bolmaly. Çemeleşme wagtynda kelle dogry saklanmaly, gözler maksada gönükdirilmeli, erkin el gapdala iberilmeli.

Zyňyşdan soň. Zyňyş tamamlanandan soň oýunçynyň eli egniň deňine çenli, hatda ondan hem ýokary galdyrylýar. Elleriň hereketi saga ýa çepe däl-de, göni saklanmaly.

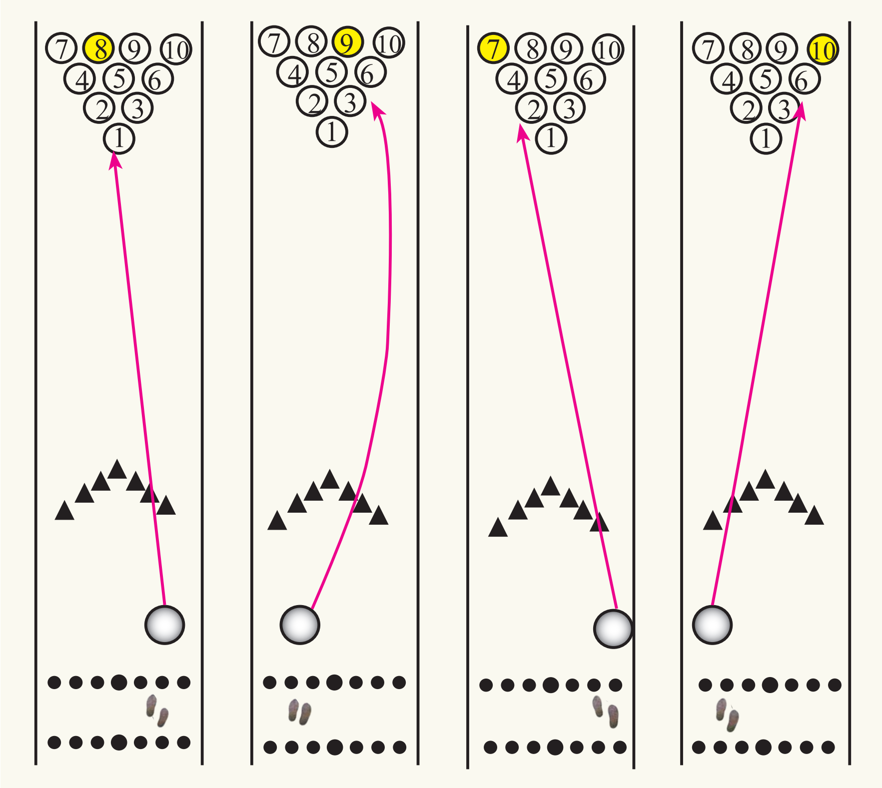
Göni zyňyş. Göni zyňyş kegellere tarap göni zyňlan şar bilen kesgitlenilýär.

STRIKE ýerine ýetirilende göni zyňyş ähmiýetsiz hasaplanylýar.

SPARE urgusy. Köne bouling nakylynda şeýle diýilýär: «SPARE urgusyny öwren, STRIKE urgularynyň özi geler». Bu urgular bir

freýmdäki iki zyňyşda ähli kegelleri urmaklyga gönükdirilendir. Esasy düzgün – ýodajygy kesip geçmeklikdir. Haçanda kegeller ýodajygyň çep tarapynda ýerleşen bolsa, onda iň gowy başlangyç ýagdaý sagdandyr we tersine bolup biler.

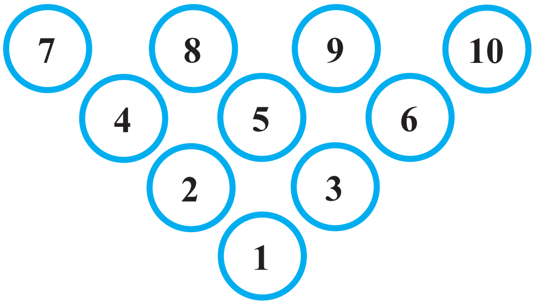
SPARE urgularyny ýerine ýetirmek üçin şaryň hereketiniň çägini hasaplamak we soňky hatarda duran 7, 8, 9 we 10 bellikdäki kegelleri nyşana almak hökmanydyr. Haçanda olaryň öňünde duran kegeller



urlanda, olar öz-özünden ýykylýarlar. 7, 8, 9 we 10 bellikdäki kegelleriň hersini urmak üçin «öz» çägi boýunça «öz» urgulary bolýar.

Şolar hem ýodajygy kesip geçmegi ulanmak bilen SPARE-niň esasy dört urgusyny düzýär. SPARE urgusyna mümkinçilik berýän islendik urgy tilsimi görkezilen çäkleri peýdalanmak arkaly gazanylyp bilner.

Dünýäde iň giňden ýaýran görnüş – bu kegelleriniň üçburçluk görnüşinde goýlan 10 kegelli boulingdir:



Türkmenistanda Milli bouling federasiýasy 2015-nji ýylda döredildi. Sportuň bu görnüşiniň talyplar uniwersiadasynyň maksatnamasyna girizilmegi boulingiň ýurdumyzda meşhurlygynyň artýandygynyň subutnamalarynyň biridir.

WELOSPORT (TREK)

Welosiped sportunyň (*tigir sürmegiň*) taryhy. XIX asyryň ahyrynda, XX asyryň başynda onuň meşhurlygy diýseň ýokarlandy. Uludan-kiçä hemmeler onuň bilen meşgul bolup başladylar. XIX asyryň ahyrlarynda dünýäniň köp ýurtlarynda welosipedli ýörişi halaýanlaryň klublary döredildi. 1896-njy ýylda Aşgabatda welosiped sürüjileriň kluby döredilip, onuň öz binasy bolup, ol ýerde dürli çäreler geçirilipdir.

Türkmenistanda ökde welosipedçiler peýda boldy. Olar 1935-nji ýylyň 11-nji iýunynda Aşgabat–Moskwa aralygynda 3900 kilometr aralygy 27 günde geçdiler. Bu özboluşly rekorddyr. Şol ýylyň 24-nji iýunynda welosipedçiler topary Aşgabat – Krasnowodsk – Baku – Tibilisi – Don boýundaky Rostow – Moskwa aralygynda 20 gün netije bilen ýöriş guradylar.

Sport ussady, 2013-nji ýylda 75 ýaşan Aşgabatly Ş.Annamyradow 1958-nji ýylda Aşgabat – Kaka – Tejen – Sarahs – Tejen – Mary – Baýramaly – Ýolöten we yzlygyna geçirilen ýaryşa gatnaşýar hem-de 3-nji baýrakly orny eýeleýär. Ol 1960-njy ýylda Duşenbede geçen Orta Aziýanyň çempionatyna hem gatnaşýar.

Şonda Türkmenistanyň ýygyndy topary Orta Aziýanyň çempiony bolmak bilen, soňra Rigada geçen bütinsoýuz ýaryşynda I orny eýeledi.

1962-nji ýylda Aşgabat – Kaka – Tejen – Sarahs – Tejen – Babadaýhan – Tejen – Kaka – Aşgabat aralygyndaky köpgünlük welosiped ýaryşynda Ş. Annamyradow 1-nji orny eýeledi.

Öz wagtynda welosiped sportunyň ussatlary R.Babaýew, B.Hudaýberdiýew, I. Makarow (ol häzir «Areti» halkara kompaniýalar toparynyň ýolbaşçysy) barada hem öwgüli sözleri aýtmak bolar.

Welosiped sportunyň taryhy we ösüş ýoly

Sportuň ähli görnüşiniň hem ynsan saglygyna edýän oňyn täsiri bimöçberdir. Lukmanlaryň geçiren tejribelerine baglylykda welosiped süren wagtynda adamda beden süňkleriniň 206-sy, myşsalarynyň bolsa 600-e golaýy işjeň herekete gelýär we özara sazlaşygyň saglyk üçin iň peýdaly ýagdaýy döreýär.

Welosiped sportunda türgenler şosse we kros ýaryşlarynda ýörite ýasalan ýaryş hem-de ýol welosipedlerinde, trek ýaryşlarynda bolsa diňe ýaryş welosipedlerinde bäsleşýärler. Şosse ýaryşlary bir ýa-da birnäçe günlük bolýar. Bu görnüşde türgenler şahsy ýa-da toparlaýyn birinjilik ugrunda ýaryşýarlar. Kros bolsa beýikli-pesli ýerlerde dürli aralyklarda geçirilýär.

Trekde sprinterler 1 kilometre ýa-da 2-3 aýlawa ýaryşyp bilerler. Tandem welosipedlerinde (iki bolup sürülýän) türgenler iki kilometre ýaryşýarlar. Erkek adamlar üçin 500 metr aralykda welosipedi duran ýeriňden öňe gidip, çalt sürmek, 200 metr, 500 metr aralyklarda bolsa welosipedi badyna çalt sürmek boýunça ýaryşlar geçirilýär. Aýal-gyzlar bolsa welosipedi badyna sürmek boýunça 200 metr aralyga güýç synanyşýarlar.

Trekde ýaryşýan türgenleriň her biriniň sagatda geçen ýoluny hasaplamak ýa-da öňdebaryjyny yzarlamak boýunça ýaryşlar dürli aralyklarda geçirilýär. Şeýle ýaryşlarda türgenler şahsy ýa-da toparlaýyn birinjilik ugrunda göreşýärler. Trek bäsleşiklerinde erkek adamlar hem-de aýal-gyzlar aýratynlykda çykyş edýärler.

Dünýäde birinjilik almak üçin ýörite taýýarlykly türgenler we sportsöýüjiler üçin her ýyl dürli aralyklarda şosse we trek ýaryşlary guralýar. Mundan başga-da, sportsöýüjiler üçin dünýäde birinjilik almak ugrunda kros ýaryşlary hem bar.

1948-nji ýyldan bäri türgenler üçin her ýyl köp günlük Parahatçylyk welosiped ýaryşy, ýörite taýýarlykly türgenler üçin 1903-nji ýyldan bäri «Tur de Frans» bäsleşigi geçirilýär. Olimpiýa oýunlarynda welosiped sporty boýunça şosse we trek ýaryşlary guralýar.

Welosiped sporty bilen meşgullanýanlaryň bedeni sagdyn ösýär, aýratyn-da olaryň aýak myşsalary berkeýär, ýüregi gowy işleýär, dem alşy kadalaşýar, nerw ulgamy berkeýär we taplanýar.

Welosiped sporty bilen erkek adamlara 14 ýaşdan, aýal-gyzlara 16 ýaşdan meşgullanmak maslahat berilýär.

1900-nji ýylda Welosipedçileriň halkara guramasy (UCI) esaslandyrylýar. Oňa ýüzden köp ýurduň milli federasiýalary girýär. Welosipedçileriň halkara guramasynda ýörite taýýarlykly türgenleriň we welosipedçileriň komiteti bar. Welosiped sporty Germaniýa, Polşa, Fransiýa, Italiýa, Beýik Britaniýa ýaly ýurtlarda ösendir.

XIX asyryň aýaklary Türkmenistana welosipediň aralaşan döwri hasaplanylýar.

Welosiped sportunyň görnüşleri hem-de türgenleşik we ýaryş hereketleriniň aýratynlyklary

Welosiped sporty welosiped krosy boýunça trekde, şossede, daglyk ýerlerde (mauntenbaýk) sport ýaryşlaryny, şeýle-de trialsin, zaldaky welosiped sporty, welosipedli syýahatçylyk ýaly görnüşleri özüne birleşdirýär.

Welosiped sportunyň döremeginiň taryhy welosipedi oýlap tapmak we kämilleşdirmek bilen baglanyşyklydyr. 1816-njy ýylda Germaniýanyň raýaty Karl fon Draýs welosipedi oýlap tapmak baradaky rugsatnamany alýar (ondan öň hem welosipediň bolandygy barada maglumatlar bar). Welosiped hereket etmegiň serişdesi hökmünde

tizara ykrar edilýär we giňden ýaýbaňlandyrylýar. Gurluşynyň has kämilleşdirilmeginiň çäklerinde welosipediň tizliginiň artdyrylmagy netijesinde ol diňe bir ulag serişdesi hökmünde däl, eýsem sport üçin hem ynamly serişde boldy.

Ilkinji iri halkara ýaryşy 1869-njy ýylda badalga berlen Pariž – Ruan welosiped ýörişi boldy (*aralyk 120 kilometr*). Oňa gatnaşyjylar agaç welosipedlerde ýola düşýärler we ýaryşa gatnaşýarlar.

Welosiped sportunyň trek görnüşi boýunça birinji dünýä çempionaty 1893-nji ýylda ABŞ-yň Çikago şäherinde geçirildi, şossedäki ýaryş boýunça dünýä çempionaty 1921-nji ýylda Daniýanyň Kopengagen şäherinde geçirildi. Dünýä çempionatlary ilki diňe erkekleriň arasynda geçirildi, 1958-nji ýyldan başlap dünýä çempionatlaryna aýallar hem gatnaşyp başladylar.

Häzirki wagtda welosiped sporty iň bir elýeterli we has giňden ýaýran sport görnüşi hasaplanylýar. Bu adamlaryň dynç almaklyga garaýşy bilen emele geldi. Lukmanlar tebigatda dynç almagy we sport bilen tebigy şertlerde meşgullanmagy öňe sürdüler. Welosiped gipodinamiýanyň garşysyna göreşmekligiň wajyp serişdeleriniň birine öwrüldi – bu keseliň häsiýeti iri şäherleriň ýaşaýjylarynyň aglabasynyň beden işjeňliginiň birden peselmegi bilen şertlendirilýär. Köp döwletlerde welosiped dürli-dürli ýükleri getirmek üçin hem peýdalanylýar.

Soňky ýyllarda welosipedi sürmekligiň meşhurlygy has-da ýokarlandy, şonuň bilen birlikde bolsa awtomobil hereketlendirijileriň zyýanly zyňyndysy bolan gazlardan howa gurşawyny arassalamak köpçülikleýin häsiýete eýe boldy. Şäher şertlerinde welosipedçileriň hereket edişleriniň tizligi awtoulaglaryň beýleki görnüşlerinden kem galanok.

Welosipediň gurluşynyň kämilleşdirilmegi şu günki güne çenli dowam edýär. Welosiped senagaty dürli gezelençler, welosiped sportunyň dürli görnüşleri bilen meşgullanmak üçin welosipedleriň dürli nusgalaryny öndürýär. Soňky ýyllarda welosiped sportunyň maddy-tehniki üpjünçiliginde hem düýpli özgerişlikler bolup geçdi – onuň gurluşynda ajaýyp inžener çözgütleri peýdalanyldy,

enjamlarynyň we abzallarynyň hili, sport egin-eşikleri ymykly gowulandyryldy.

Welosiped sporty häzirki zaman Olimpiýa oýunlarynyň ählisiniň maksatnamalarynda giňden hödürlenildi (1904-nji ýyldaky Olimpiýa oýunlaryna diňe ABŞ-yň toparynyň gatnaşandygy üçin ol resmi taýdan hasaba alynmady). Emma 1896–1924-nji ýyllaryň Olimpiýa ýaryşlarynyň maksatnamalary erkin ýagdaýlarda amala aşyryldy: kähalatlarda oňa diňe trekdäki (1900 – 1904-nji ýyllar) ýa-da diňe şossedäki ýaryşlar goşuldy (1912-nji ýyl). Ilkinji maksatnamalarda diňe erkekleriň arasyndaky ýaryşlar geçirilipdir. Aýallar ilkinji gezek şossedäki ýaryşlara 1984-nji ýylda we trekdäki ýaryşlara bolsa 1988-nji ýylda goşulypdyrlar.

Olimpiýa oýunlaryndaky has durnukly maksatnama umumy çäklerde 1928-nji ýyldan başlandy we 1992-nji ýyla çenli onçakly üýtgedilmedi. Maksatnama welosiped sportunyň iki sany özbaşdak görnüşi goşuldy – şossedäki we trekdäki ýaryşlar.

Welosipedçileriň Olimpiýa oýunlarynda on sany toplumy oýnalýar: trekde – ýedi (sprinter ýaryşy, duran ýeriňden 1000 m aralyga, 4000 m aralyga şahsy we toparlaýyn yzarlamak boýunça ýaryş, 50 km aralyga erkekleriň arasyndaky utuk sany boýunça bäsleşilýän ýaryş; aýallaryň arasynda sprinter we şahsy ýaryşlar; 1908-nji ýyldan 1972-nji ýyla çenli aralykda tandem boýunça ýaryşlar geçirildi); şossede – üç (erkekleriň arasynda 100 km aralyga toparlaýyn ýaryş; 150–200 km aralyga erkekleriň arasynda we 60 – 80 km aralyga aýallaryň arasynda toparlaýyn şosse boýunça ýaryş). Her bir milli topar sürüjilerini doly düzümde hödürläp bilýär, her bir arza beren türgen welosiped ýaryşynyň islendik görnüşinde çykyş edip bilýär. Olimpiýa ýaryşynyň dessuryna laýyklykda badalgadan gaýdýanlaryň sany çäklendirildi: 1000 m aralyga git, trekdäki sprinter we şahsy yzarlamak ýaryşlarynda – bir türgene, toparlaýyn şosse ýaryşynda – alty, 100 km aralyga şosse ýaryşynda we trekdäki toparlaýyn yzarlamak ýaryşynda – her topardan dört adama rugsat edildi.

Komandalaýyn we toparlaýyn şosse ýaryşlary 1960-njy ýyldan bäri aýratynlykda geçirilýär.

Trekdäki dünýä çempionatlarynyň ýaryşlary has giňişleýin maksatnama esasynda geçirilýär.

Ýokarda agzalan olimpiýa görnüşlerinden başga-da erkekleriň arasynda 1,5 km tandem sprinter ýaryşlary, kerin bäsleşigi, ýörite staýer welosipedlerinde we ýörite motosikllerde 1 sagatda 25-den 100 km aralyga çenli we 1 sagatda öňdebaryjyny yzarlamak ýaryşlary boýunça dünýä çempiony adyny almak ugrunda göreşipdirler. 1972-nji ýyldan başlap dünýä çempiony adyny almak ugrundaky ýaryşlara diňe bu sportuň Olimpiýa görnüşleri bolmadyk görnüşleri boýunça türgenler iberilipdir.

Welosiped sporty boýunça dünýä çempionlarynyň maksatnamasy Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna meňzeşdir. UCI söýüjileriň we hünärmenleriň arasynda geçirilýän dünýä çempionatlaryny bir sport çäresi hökmünde şol bir welosiped trassasynda we welotreginde geçirilýär.

Dünýä çempionatlarynyň dessury we UCI-niň rekordlary ýaryşa goýberilen sürüjileriň arzalaryny we mukdaryny göz öňüne tutýar.

Welosipedçileriň halkara guramasynyň ýolbaşçylarynyň pikiri boýunça, Olimpiýa oýunlarynda welosiped sporty boýunça oýnalýan medallaryň sany we mukdary bu sportuň tutuş dünýäde ägirt uly meşhurlykdan peýdalanýandygy sebäpli, ol Olimpiýa hereketleriniň öňdebaryjy hünärmenlerini we guramaçylaryny doly suratda kanagatlandyrmaýar. Bu bolsa Olimpiýa ýaryşlarynyň maksatnamasynyň ymykly üýtgedilmegine sebäp boldy.

1996-njy ýyldaky XXVI Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna erkekleriň we aýallaryň arasyndaky şossedäki ýaryşyň täze görnüşleri goşuldy – wagt boýunça şahsy ýaryşlar; erkekleriň we aýallaryň arasyndaky ýaryşlaryň maksatnamasyna, şeýle-de welosiped sportunyň täze görnüşi – dagdaky ýaryş (mauntenbaýk) goşuldy.

Dagdaky ýaryşlar boýunça ilkinji bäsleşikler 1980-nji ýyllaryň başlarynda ABŞ-da geçirildi. UCI-niň howandarlygynda birinji dünýä çempionaty 1990-njy ýylda geçirildi. Oňa 28 döwletden türgen gatnaşdy. 1994-nji ýylda geçirilen dünýä çempionatynda 43 sany milli federasiýadan 1200 töweregi türgen gatnaşdy. Sportuň bu görnüşiniň adatdan daşary meşhurlyga eýe bolýandygy göz öňüne tutulyp, dag

welosipedi 1996-njy ýylda Atlantada geçirilen XXVI Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna goşuldy.

Birleşen Milletler Guramasynyň maglumatlaryna görä, dünýäde iň bir meşhur sport görnüşleriniň biri welosiped sporty hasaplanylýar. Ýer şarynda 420 milliondan gowrak welosipedçiler hasaba alnandyr. Onuň diňe 3 %-i welosipedi ulag serişdesi hökmünde ulanýar, 97 %-i bolsa sport ýa-da sagaldyş maksatlary üçin ulanýar.

Welosipedi sürmeklik tapgyrlaýyn maşklar hasaplanylýar we bilmekligi hökmany bolan birnäçe aýratynlyklary bilen häsiýetlendirilýär. Onuň aralygynyň uzaklygyna we tizligine baglylykda ony geçmekdäki netijelilik we ýüklemeleriň göwrümi çäkleriniň giňligine baglylykda üýtgeýär.

Welosipedçileriň ýüklemeleri sportuň beýleki tapgyrlaýyn sport görnüşleri bilen deňeşdireniňde has uludyr. Hut şu tapawut hem hünärmenler üçin aýratyn gyzyklanma döredýär. Bäsdeşlik ýaryşlarynyň sany ýylda 100-125-e deň bolýar, ýagny welosiped sürüjiler bir günde üç gezek ýaryşýarlar. Şossede ýokary derejeli welosiped sürüjileriň bäsdeşlik ýüklemeleriniň göwrümi bir ýylda 11000-16000 kilometre deňdir.

Welosiped sporty – sözüň giň manysynda adamyň myşsa güýji bilen herekete getirilýän ulag serişdesini (*welosipedi*) ulanyp, ýerden hereket etmekdir. Welosiped sporty trekde, şosse (*gara*) ýollarynda, beýikli-pesli ýerlerde, mauntinbaýk, welotrial, welosipedi figuraly sürmek, welobol we welopol oýny boýunça bäsleşmek ýaryşlaryny öz içine alýar. Şeýle hem, welosport triatlon ýaryşynyň bir görnüşidir. Ýaryşyň esasy maksady aralygy mümkin bolan gysga wagtda geçmek. Welosport özbaşdak sport görnüşi hökmünde Şweýsariýada ýerleşýän Halkara welosipedçiler birleşigi tarapyndan dolandyrylýar.

Welosiped sportunyň görnüşleri hem-de ýaryş hereketleriniň aýratynlyklary

Şosse ýollarynda geçirilýän welosiped ýaryşy – asfalt düşelen gara ýollarda geçirilýän welosportuň bir görnüşidir. Ol Olimpiýa oýunlarynyň meýilnamasyna 1896-njy ýylda girizilendir. Tomusky

sport görnüşi bolup, ýaryş möwsümi ir bahar aýlary başlanýar we güýzde tamamlanýar. Bu sport görnüşi hökmünde 1868-nji ýylda döreýär we ilkinji iri ýaryşlar 1892-nji ýylda geçirilip başlanýar. Häzirki wagtda bu ýaryşlaryň Olimpiýa oýunlaryna girýän görnüşleri – topar bolup ýaryşmak we ýekelikde ýaryşmak görnüşleridir. Toparlaryň arasynda şosse (*gara*) ýollarynda geçirilýän welosiped ýaryşy Olimpiýa oýunlarynyň meýilnamasyna girmeýär

WELOKROS – ýörite gurluşly welosipedlerde geçirilýän kros ýaryşydyr. Tehniki taýdan welosportuň bu ýaryşy iň bir çylşyrymly we haýal ýöreýän görnüşi (*krosçularyň ortaça tizligi 20 km/sagat*). Düzgün boýunça welokrosçular, dürli hili ýodajyklardan, agaçlaryň köklerinden, çukurlardan (*garym*), depelerden ybarat bolan hem-de emeli päsgelçilik goýlan açyk meýdanda we tokaý zolagynyň içi bilen 2,5–3,5 km-e çenli halkalaýyn aralygy birnäçe gezek geçmeli. Welokros boýunça ilkinji ýaryşlar 1902-nji ýylda Fransiýada geçirildi. 1924-nji ýylda ilkinji halkara ýaryşlar we 1950-nji ýylda ilkinji dünýä ýaryşlary Parižde geçirildi.

WELOTREK ÝARYŞLAR – Welotreklerde ýa-da welodromlarda geçirilýän welosportuň Olimpia oýunlarynyň meýilnamasyna girýän görnüşidir. Welotrek ýaryşynyň birnäçe görnüşi bar.

SPRINT ÝARYŞY – welotrek ýaryşynyň bir görnüşi. Bu ýaryş trekde iki ýa-da üç aýlawa geçirilýär we ýaryşa ýörite saýlanan iki, üç ýa-da dört sany welosipedçi gatnaşýar. Pellehanadan birinji geçmegi başaran welosipedçi ýeňiji diýip yglan edilýär. Sprint welosportuň gadymy görnüşiniň biri bolup, erkekleriň arasynda ilkinji gezek dünýä ýaryşy 1983-nji ýylda, zenanlaryň arasynda 1895-nji ýylda geçirildi. Sprint ýaryşy Olimpiýa oýunlarynyň meýilnamasyna 1896-njy ýylda girizildi.

ÝEKELIKDE YZARLAMAK ÝARYŞY – Welotrekde iki sany welosipedçiniň bir-birini yzarlamak ýaryşydyr.

UTUK BOÝUNÇA ÝARYŞ – bu ýaryşa gatnaşyjy welosipedçileriň sany çäklendirilmeýär. Geçmeli aralyk erkekler üçin 40 km, zenanlar üçin 25 km. Ýaryşyň maksady mümkin boldugyça köp utuk gazanmakdyr.

GIT ÝARYŞY – 2008-nji ýyldan bäri olimpiýa oýunlarynyň meýilnamasyna girýär. Bu ýaryşda welosipedçiler mümkin bolan gysga wagtyň içinde uly tizlik bilen ýekelikde 1 km, 500 ýa-da 200 m. aralygy geçmeli. Ýaryşda duran ýeriňden ýa-da bat alyp ugramaga rugsat berilýär.

MEDISON ÝARYŞY – ýaryşa gatnaşyjy welosipedçileriň badalgasy köpçülikleýin başlanýar. Her bir 20 aýlawy 1-nji geçen welosipedçä 5 utuk, 2-nji geçene 3 utuk, 3-nji geçene 2 utuk, 4-nji geçene 1 utuk berilýär. Welosiped ýaryşynda bu görnüşiň ilkinji gezek geçirilen ýeri Medison- Skwer-Gardan bilen baglanyşyklydyr.

OMNIUM (*köp görnüşli ýaryş*) – welosiped sportunyň bu görnüşi ýaryşmagyň alty görnüşini öz içine alýar: 1) trekde 3,5 gezek aýlaw edip bat almaly we 250 m aralygy tizlik bilen geçmeli (*mümkin bolan az wagtda*), 2) utuk boýunça ýaryş, 3) utulan çykmak şerti bilen ýaryşy, 5) skreç ýaryşy, 6) git ýaryşy (duran ýerinde).

DAG WELOSIPEDI (*«mauntinbaýk» iňlisçe: mountian – dag, bike-welosiped*) – beýleki welosipedlere garanyňda ýörite gurluşly, ýolsuz ýerlerde hereket etmek üçin niýetlenen welosiped. Bu welosipediň häsiýetleri: berk ramaly we tigirli, ýumşak amortizasiýa, tigriniň daşkysy iri we çuň protektorly. Depä çykylanda tizligi saklamaga ýardam edýän tizlik geçiriji bilen üpjün edilendir. Bu

welosipedleriň agramy 10-15 kg-a çenli bolýar. Dag welosipedleriniň ýaryşyň görnüşine görä dürli görnüşleri bolýar, olar amortizatory, tekerleriniň ululygy, ramasynyň gurluşy, demriniň görnüşi (*alýumin, titan, polimer, karbon*) boýunça hem-de ýygnalyş usuly boýunça tapawutlanýarlar.

KROS-KANTR – tekiz we beýikli-pesli ýollarda geçirilýän mauntinbaýk (*dag welosipedi*) boýunça ýaryşyň bir görnüşi. Geçmeli aralyk emeli we tebigy päsgelçilikden ybarat. Häzirki zaman adaty kros-kantri ýaryşy 1,5-2 sagada çenli dowam edip, geçmeli aralyk 5-9 km, 3-7 aýlawdan ybarat. 1996-njy ýyldan bäri welosportuň mauntinbaýk ýaryşynyň diňe kros-kantri görnüşi boýunça ýaryşyň şertleri üýtgeýär, päsgelçilikler çylşyrymlaşýar. Kros-kantri – görnüşi welosportuň iň ýönekeý we howpsuz görnüşidir.

DAUNHIL («daunhil» iňlisçe: downhil – «baýyrdan aşak inmek») – dag welosiped ýaryşynyň ekstremal görnüşi bolup, bu ýaryşyň maksady aralygy wagt boýunça geçmekdir. Adaty daunhil trassasy kert iniş ýodalaryndan, oňaýsyz öwrümli çukurlardan, depelerden ybaratdyr. Welosipedçiniň ortaça tizligi 50 km /sagat 1,5–2 km aralykda ortaça 500 metr üýtgeýär.

SUWDA ÝÜZMEK

Adam ýer ýüzünde dörän wagtyndan bäri ýaşaýan ýerindäki suw howdanlaryny diňe suw çeşmesi hökmünde ulanman, eýsem iýmit almak üçin, garaşylmadyk çozuşlardan goraýan päsgelçilik hökmünde, aragatnaşyk, alyş-çalyş we söwda üçin amatly ýol bolup hyzmat edýän serişde hökmünde ulanypdyr.

Ilkidurmuş adamsynyň durmuşynda suwuň uly ähmiýeti bolupdyr. Bu nätanyş gurşawyň önümçilik babatda özleşdirilmeginiň gerekligi, onda ýaşamak üçin göreşde üstün çykmagy suwda ýüzmegi başarmagy talap edipdir. Ýüzmegiň

taryhy, bedenterbiýäniň taryhynyň bir bölegi bolup, onuň ösüşiniň esasy tapgyrlaryny gaýtalaýar, şol bir wagtda olary takyklap, beden maşklarynyň berlen görnüşiniň aýratynlyklaryny açýar.

Suwda ýüzmegiň nazaryýetine ýüzmegiň maksatlaryny, wezipelerini, bedenterbiýe ulgamynda onuň tutýan ornuny anyklamak, meýilleşdirmegi we okuw-türgenleşik işlerini gurnamagy ylmy taýdan esaslandyrmak, okatmagyň görnüşlerini we usullaryny kämilleşdirmek, ýüzmekdäki maşklary yzygiderli tertipleşdirmek, ýüzmegiň sport usullarynyň, startlaryň, öwrülmegiň emellerini öwrenmek, ýaryşlary we köpçülikleýin çäreleri guramak we geçirmek babatynda meseleleri işläp düzmek, ýüzmegi wagyz etmek meseleleri we türgenleşikleriniň köpçülikleýinligini ýokarlandyrmak girýär.

1991-nji ýylda Türkmenistan Garaşsyz döwlet bolanyndan soň ýurdumyzda suwda ýüzüji türgenler üçin we suwda ýüzmek sportuny mundan beýläk hem ösdürmäge giň mümkinçilikler açyldy. 1993-nji ýylda Türkmenistanyň sportuň suwdaky görnüşleriniň milli merkezi döredildi we suwda ýüzüjileriň halkara birleşmesine (F.I.N.A.) özbaşdak, doly ygtyýarly agza bolup girdi. Şondan soň türkmen ýüzüjileri Halkara ýaryşlaryna özbaşdak topar bolup gatnaşyp başladylar.

Gulaçlap arkanlygyna ýüzmegiň emelleri

Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasynda arkanlygyna usulda ýüzmekde aýallar hem erkekler üçin 50, 100 we 200 m aralyklara ýüzmek ýaryşyna orun berlendir, şeýle hem bu usulda toplumlaýyn we estafeta görnüşleriniň bir tapgyry ýüzülýär.

Ýüzüji bu usulda ýüzende elleri bilen gezekli gezegine küreklemegi we aýaklary bilen üznüksiz gezekleşdirip, aşak-ýokaryk hereketleri ýerine ýetirýär.

Bedeniň durumy

Suwda ýüzüjiniň bedeni kese (*gorizontal*) ýagdaýy eýeleýär. Egin guşaklygy çatalbadan biraz ýokarda, çatalba we butlary bolsa

suwuň ýüzüne ýakyn ýerleşendir. Bedeniň hüjüm burçy 6–8° -dan ýokary geçmeýär.

Ýüzüş döwri ýüzüjiniň egin guşaklygy bedeniň uzaboý okuna degişlilikde birsydyrgyn saga we çepe gyşarýar. Bu gyşarmalar elleriň hereketleri bilen ýakyn baglanyşykdadyr we el bilen küreklemegi güýçlendirmäge, ony gerek bolan çuňlukda ýerine ýetirmäge, şeýle hem beýleki eliňi suwuň üstünden iň az garşylykly geçirmäge kömek edýär. Arkanlygyna usulda ýüzülende göwräniň gapdala gyşarmagynyň derejesi ýüzinligine usulda ýüzülendäkiden birneme az bolýar.

Ýüzüş döwri kelläniň ýagdaýy durnukly ýagdaýda, boýun göni, boýun myşsalary gowşadylandyr. Kelle ýeňse bilen öňdäki tolkunda ýatýar. Ýüzüji ýokaryk we biraz yza seredýär. Suwuň derejesi, takmynan, gulaklaryň ýanyndan geçýär. Bedeniň amatly ýagdaýyny we eller bilen öndümli küreklemegini üpjün etmek üçin kelläniň adaty ýagdaýy wajypdyr.

Eller bilen hereketler we dem alyş

Arkanlygyna usulda ýüzülende elleriň hereketi esasydyr, aýaklaryň hereketleri we dem alyş oňa sazlaşykly tabyndyr. Eger ýüzüji oturylýan uzyn tagtanyň üstünde arkan ýatyp eli bilen arkanlygyna usulda ýüzülendäki küreklemek ýaly hereketi ýerine ýetirse, onda penjäniň hereketiniň gerimi (*traýektoriýasy*) aýdyň görünýär.

Bir eliň hereketiniň emellerini döwürler boýunça seredeliň: Suwy garbamak döwründe penje eliň aýasynyň aşaky gyrasy bilen öňe-aşak we biraz daş tarapa durman çakgan sowulýar. Ýüzüji eliň aýasy bilen gapma-garşy gelýän suw akymynyň basyşyny duýup, penjesi bilen suwy garbap penjesini epip başlaýar. Egin guşaklygy suwy has çuňňur garbamaga ýardam edip, eliň yzysüre onuň yzyndan öwrülýär, gapma-garşy eliň tarapyndan egin guşaklygy suwuň üstünden biraz göterilýär, ýüzüjiniň kellesi bedeniň uzaboý okuna degişlilikde tas hereketsiz ýagdaýda galýar.

Suwy garbamak döwrüniň ahyryna penje arkaň tekizliginden aşakda bolýar. Garbamagyň çuňlugy 25-30 sm-e ýetýär, käbir ýüzüjilerde 40 sm-e ýetýär. Çuň garbamagy dürs ýerine ýetirmek üçin egin guşaklygynyň bogunlarynyň oňat hereketliligi hökmanydyr.

Küreklemegiň esasy bölümi iki kiçi döwre bölünýär: özüňe çekmek we iteklemek.

Haçanda bilegiň epilmegi we goşaryň biraz iç tarapa aýlanmasy bilen bagly penjäniň hereketiniň ugrunyň üýtgeýän pursady el özüne çekmeklige geçýär. Indi penje yza-ýokaryk hereketlenýär. Penjäniň we bilegiň iş tekizligi suwa direnmek üçin has amatly bolan berk öňleýin ýagdaýy eýeleýär. Ýüzüji egniň kuwwatly gelmeginiň hasabyna direge tarap çekilmäge başlaýar.

Küreklemegiň birinji ýarymynda penjäniň hereketi tirsege degişlilikde esasy bolup durýar – hamala penje tirsegiň yzyndan ýetjek bolýan ýaly. Ýüzinligine usuldaky ýaly ýüzüjä tirsegini saklamak gerek, ýagny ony aşak-gapdala çöwrülen ýagdaýda goýmaly (*yza däl*).

Dem alyş, köplenç, bir eliň hereketleriniň doly aýlawy bilen ylalaşdyrylýar. Mysal üçin, çep eliň howa boýunça hereketiniň ahyrynda we suwa girende dem alyş ýerine ýetirilýär; şol bir eliň kürekleýän we suwdan çykýan wagty we howa boýunça geçirilmeginiň başynda – uly bolmadyk dem saklaýyş (*bolmanam biler*) we dem goýberiş ýerine ýetirilýär. Şu ýagdaýda dem alşyň tamamlanan aýlawy elleriň iki küreklemegine – her eliň bir gezek küreklemegine gabat gelýär.

Aýaklar bilen hereketler

Arkanlygyna usulda ýüzülende aýaklaryň hereketleriniň esasy wezipesi – ýüzüjiniň bedenini akyjylyk ýagdaýynda saklamak, eller bilen küreklemegiň aýry döwürlerini güýçlendirmek, şeýle hem ýüzüjini öňe hereketlendirýän güýçleri döretmäge öz gönüden-göni goşandyny goşmak zerur. Aýaklar gezekli-gezegine ýokaryk-aşak hereket edýärler.

Hereketlere butlar, injikler, dabanlar goşulýarlar. Butlaryň hereketleriniň gerim çägi (*amplitudasy*) aram, aýaklaryň dyz bogunlarynda epilmegi ýüzinligine ýüzülendäkiden birneme uly, dabanlar gowşadylandyr. Ýüzüjiler butlaryny suwuň ýüzüne golaý saklamaga çalyşýarlar, dabanlar bilen hereketleri, bolsa suw gatlagynda ýerine ýetirmäge çalyşýarlar. Dabanlar bilen suwuň ýüzüne golaý has ownuk hereketler öndümli däl.

Batterflýaý (delfin) usulda ýüzmegiň emelleri

Olimpiýa oýunlarynda bu usulda ýüzmekde aýallar hem erkekler üçin 50, 100 we 200 m aralyklarda baýraklar goýulýar. Şeýle hem bu usulda 4x100 m garyşyk estafetanyň 3-nji tapgyry, 200 we 400 m toplumlaýyn ýüzmekde ilkinji 50 ýa-da 100 m. ýüzülýär.

Delfin usulda ýüzmegiň emellerini häsiýetlendirýän aýratynlyk şu, ýagny iki el küreklemegi tamamlap, taýýarlyk hereketlerini suwuň ýokarsynda ýerine ýetirýärler, aýaklar bolsa delfiniň guýrugyna meňzeş aşak-ýokaryk hereketlenýärler. Dabanlar bilen aşak doly iki urgy eller bilen hereketiň doly tamamlanan bir aýlawyna gabat gelýär. Eller bilen hereketler, ýaryşlaryň düzgünnamalarynyň talap edişine görä birwagtda we kybapdaş bolmalydyr. Şol talaplar aýaklar bilen edilýän hereketlere-de degişlidir.

Bras usulda ýüzmegiň usullary

Olimpiýa oýunlarynda ýüzmegiň şu usulynda aýallar hem erkekler üçin 50, 100 we 200 m aralyklara, şeýle hem toplumlaýyn ýüzmegiň we toplumlaýyn estafeta ýüzüşleriniň bir tapgyrynda baýraklar goýulýar. Ýüzmegiň bu usulynyň durmuş ähmiýeti örän uludyr.

Bu usulda uly aralyklary geýimli ýüzüp geçmek bolýar, dürli zatlary suwda süýremek, suwdan çykarmak (*eliňde saklap ýa-da öňe itekläp*) we suwda çemeleşmek aňsat bolýar.

Ýaryşyň düzgünnamasy brassyň emellerini berk çäklendirýär. Düzgünnamanyň esasy talaplary şeýle:

1) Bras usulda ýüzende ýüzüji ýüzin ýatýar, eginleri suwuň ýüzüne deňeçer ýagdaýda.

2) Iki eliň hereketleri birwagtda we birsydyrgyn ýerine ýetirilýär. Kürekleme wagtynda iki eli yza suwuň aşagyndan ýa-da ýüzünde hereket edip bilýär, şeýle hem öňe suwuň aşagynda hereket etmeli.

3) Aýaklar hereketleri birwagtda we birsydyrgyn ýerine ýetirýärler. Küreklemede dabanlar gapdala gyşaran bolmaly we yza ýaý (duga) boýunça hereket etmeli (*aýaklar bilen delfin görnüşinde ýokaryk-aşak hereketler gadagan*).

4) Aralygy ýüzüp geçilýän wagtynda kelläňi suwa doly goýbermek gadagan edilýär.

Gulaçlap ýüzinligine ýüzmegiň emelleri

Ýüzmek usullarynyň içinde gulaçlap ýüzinligine ýüzmek usuly iň çalt usuldyr. Derejeli ýüzüjiler ýaryşlarda erkin görnüşde ýüzmeli aralyklarda elmydama şu usuly ulanýarlar.

Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasynda bu usulda erkekler we zenanlar üçin 50,100, 200, 400, 800 m we 4x100 m estafeta zenanlar üçin, erkekler üçin 1500 m we 4x200 estafeta ýüzüşe orun berilýär.

Eller bilen edilýän hereketler we dem alyş

Elleriň hereketine aýaklaryň, göwräniň, kelläniň hereketleri we dem alyş hem baglydyr.

Dem alyş – elleriň, göwräniň, kelläniň hereketleri bilen berk baglanyşyklydyr. Haçanda dem alşa gapma-garşy eliň penjesi suwa giren badyna, kelle dem almak üçin gapdala öwrülýär. Dem almak gysga wagtyň dowamynda, haçanda beden gapma-garşy gapdala gyşaran pursadynda agyzdan ýerine ýetirilýär.

Dem alyş eliň suwdan çykan wagtyna we onuň howadaky hereketiniň başyna gabat gelýär. Şol wagt ýüzüjiniň agzy suwuň ýokarsynda – öňden gelen tolkundan soň dörän uly bolmadyk oýda ýerleşýär.

Dem alyşdan soň kelle (*egin bilen bile*) ýüzi aşak öwürýär. Demi goýberiş, düzgün boýunça, kelle suwa çümen döwrüniň dowamynda üznüksiz amala aşyrylýar. Demi goýberiş özüniň ilkinji böleginde agyzdan birsydyrgyn ýerine ýetirilýär, soňra güýçlenýär we agyzdan hem burundan amala aşyrylýar. Dem alyş döwri haçanda agzyň suwuň ýokarsynda ýene-de görnen mahaly galanja howany agyzdan çürt-kesik goýbermek bilen tamamlanýar.

Agyz we dodaklar suwdan doly boşaýarlar, şonda ýüzüji nobatdaky dem alşy başlap bilýär.

Hereketleriň bir doly aýlawyna (*eller bilen iki kürekleme*) bir dem almak we goýbermek has takyk bolýar. Gowy taýýarlykly ýüzüji türgenleriň elleri bilen üç küreklemä bir dem alşy peýdalanýanlygy hem duş gelýär. Bu ýagdaýda kelle dem almak üçin gezekli-gezegine saga-çepe öwrülýär.

Aýaklar bilen edilýän hereketler

Aýaklar bilen hereketler ýüzüjiniň bedeniniň deňagramly, akyjylyk we ýokarda ýagdaýyny üpjün edýär, wajyp bolan sazlaşdyryjy wezipäni ýerine ýetirýär, elleriň hereketleriniň aýry pursatlaryny güýçlendirip, hereketlendiriji güýçleri döretmäge belli derejede goşant goşýar.

Aýaklar butlaryň uly bolmadyk salgamak hereketi bilen gezek-gezegine aşak-ýokaryk garşylykly hereket edýärler. Dabanyň aşaklygyna urgy hereketi esasy işleýji bolup durýar, dabanyň ýokarlygyna hereketi – taýýarlyk döwrüdir.

Aýaklar hereketi butdan başlaýarlar. Butdan soňra injik we daban herekete goşulýar. Umuman aýagyň aşaklygyna hereketi buduň injigi hem-de dabany ozmagy bilen ýüze çykýan serpikme häsiýete eýedir.

But ýokardaky durumdan hereketi aşaklygyna başlaýar.

Aýak dyz bogunda okgunly eplenýär. Daban suwuň ýüzüne çykýar we arka tarapy bilen suwa daýanyp, buduň yzyndan aşaklygyna okdurylýar. Soňra hereketiň esasy bölegi daban bilen aşaky urga gelýär.

Urgy aýagy dyz bognuny ýazmak bilen ýerine ýetirilýär. Haçanda daban we injik tizlenme bilen aşak hereket edýärkä but hereket ugruny üýtgedýär we ýokarlygyna okdurylýar. Bu bolsa aýagy dyz bognunda doly ýazyp, daban bilen aşaklygyna serpikdiriji urgyny ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär.

BASKETBOL

1891-nji ýylyň dekabrynda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Massaçusets ştatynyň Springfild şäherindäki has soňrak kolleje öwrülen türgenleşik mekdebiniň bedenterbiýe mugallymy Jeýms Neýsmit basketbol oýnuny oýlap tapyp, ony şeýle häsiýetlendirýär: «Basketboly oýnamak aňsat, ýöne oňat oýnamak kyn». Täze dörän oýun şeýle bir depginlidi we özüne çekijidi, şonuň üçin Neýsmitiň ähli umyt-ynamlary amala aşýar. Tiz wagtdan bolsa ol tutuş Amerikada umumy söýgä eýe bolýar, häzirki döwürde hem basketboly millionlarça adamlar uly höwes bilen oýnaýarlar.

1911-nji ýylda Springfild kolleji Jeýms Neýsmitiň bitiren hyzmatlary üçin oňa «Bedenterbiýesiniň ussady» diýlen hormatly derejäni berýär. 1939-njy ýylda Makgill uniwersiteti Neýsmite medisina (*lukmançylyk*) ylymlarynyň doktory diýen derejäni berýär. 1968-nji ýylda bolsa Springfild kollejinde «Basketbolyň şöhraty» atly Jeýms Neýsmit muzeýi açylýar. Dünýäde şeýle ajaýyp oýny sowgat beren bu adama şeýle hormat-sarpa goýuldy.

Springfild uniwersitetinde işläp başlamak bilen Jeýms Neýsmit bedenterbiýesiniň täze görnüşleriniň we usullarynyň ymykly gözleginde bolan doktor Lýuter Gulike sataşýar. Doktor Gulikden sapaklary janlandyrmak barada tabşyryk alandan soň, Jeýms Neýsmit ýapyk meýdança üçin oýny oýlap tapýar. Ýapyk

sport meýdança togalak top bilen we diňe el bilen oýnamaklygyň hökmanydygyny kesgitläpdir. Munuň üçin gapmak, geçirmek, zyňmak ýeňil bolar ýaly futbol topy saýlanylyp alnypdyr. Nyşana oklananda gödeklige ýol berilmez ýaly we takyklygy ösdürmek üçin Neýsmit nyşanany oýunçylaryň depesinde, olaryň ýetip bilmejek belentliginde ýerleşdiripdir.

Ol ýerden 3,05 metr belentlikde bolupdyr. Bu belentlik häzirki hem basketbol meýdançasynyň üstünden tä halkanyň üstki gyrasyna çenli aralyga laýyk gelýär. Täze oýna başda bir wagtda hem erkekler, hem aýallar gatnaşypdyrlar.

Gimnastiki toparda 18 adamyň bolany üçin Neýsmit olary dokuz adamdan iki topara bölüpdir. Gatnaşyjylaryň sanynyň köplügi meýdançada artykmaçlyk äheňini döredýändigi üçin soňrak oýunçylaryň sany ýedä, soňra bolsa bäşe çenli kemeldilipdir. Topuň sebede oklanýanlygy üçin täze oýun «Basketbol» (iňlisçe basket–sebet, boll–top) diýlip atlandyrylypdyr. 1891-nji ýylda Neýsmit täze oýnuň ilkinji düzgünlerini döredipdir we basketbol boýunça ilkinji ýaryşy geçiripdir. 1892-nji ýylda on üç bölekden durýan «Basketbol oýnunyň düzgüni» atly kitaby çap edýär, olaryň aglabasy ol ýa-da beýleki görnüşde şu günler hem öz täsirini ýitirmeýär.

Ilkinji ýaryşlar geçirilenden tiz wagt soň bu düzgünler ep-esli üýtgedilýär. Onuň üýtgedilmeginiň sebäpleriniň biri-de 1895-nji ýylda galkanlaryň girizilmegidir, olara bolsa sebetler berkidilipdir. Galkanlar sebetleriň özboluşly goraglary bolup durýar. Munuň hem sebäbi janköýer tomaşaçylar öz toparyna kömek etmek maksady bilen ýygy-ýygydan topy gapypdyrlar we ony garşydaş toparyň sebedine gönükdiripdirler.

Oýnuň soňraky ösüşleri oýnuň düzgüniniň, enjamdyr abzallarynyň we basketbolçylaryň eşikleriniň üýtgemegine getiripdir.

1893-nji ýylda ilkinji gezek torly demir halka peýda bolupdyr. 1894-nji ýylda topuň ölçegi 30-32 dýuýma (76,2 – 81,3 sm) çenli ulaldylypdyr.

1894-nji ýylda ABŞ-da oýnuň ilkinji resmi düzgüni neşir edilipdir we şol boýunça ýaryşlar geçirilip başlanypdyr.

1895-nji ýylda 15 fut (1 fut – 30,5 sm) aralykdaky jerime çyzygyndan toplary oklamaklyk girizilipdir. 1896-njy ýylda topuň ähli ýagdaýlardan oýna girizilişi kadalaşdyrylypdyr.

Oýnuň ýaýbaňlanmagy bilen bir wagtda onuň tehnikasynyň we taktikasynyň kemala gelşi hem dowam edipdir. Topy gapmak, geçirmek, alyp barmak we topy halka oklamak ýaly tehniki emeller ýüze çykypdyr. Emma tehnikada depginlilik bolmandyr – top geçirmeleri we zyňyşlar iki elde duran ýeriňde ýerine ýetirilipdir.

Taktikada toparlaryň agzalarynyň oýundaky wezipeleriniň kesgitlenilişi we olaryň hüjümçilere we goragçylara bölünişi bolup geçýär. Hut şol ýyllarda-da basketbol Ýewropa döwletlerine we Günorta Amerika ýaýrap başlaýar.

1927-nji ýylyň oktýabr aýynda Ženewa şäherinde beden bilimleriniň mekdebi döredilýär, onuň ýolbaşçysy edilip Springfild kollejiniň mugallymy doktor Elmer Berri bellenilýär. Bu mekdebiň açylmagy bilen Ýewropada we beýleki yklymlarda basketboly ýaýratmaklyk maksat edinilipdir.

Halkara ýaryşlary-da geçirilip başlanýar. 1919-njy ýylda ABŞ-yň, Italiýanyň we Fransiýanyň harby gullukçy toparlarynyň arasynda ilkinji halkara basketbol ýaryşy geçirilýär.

1932-nji ýylyň 18-nji iýunynda Halkara basketbol federasiýasynyň döredilmegi bu oýnuň taryhynda şanly waka bolýar. Ol gysgaça FIBA diýlip atlandyrylýar. Sekiz döwletiň –Argentinanyň, Gresiýanyň, Italiýanyň, Latwiýanyň, Portugaliýanyň, Rumyniýanyň, Şweýsariýanyň we ozalky Çehoslowakiýanyň milli basketbol federasiýalarynyň wekilleriniň gatnaşmagy bilen ilkinji halkara maslahaty geçirilýär we olar Halkara basketbol federasiýasyny döretmeklige we ýeke-täk düzgünnamanyň kabul edilmegine ses berýärler.

Oýun tutuş dünýäde has-da meşhurlyk gazanyp başlaýar we 1935-nji ýylda Halkara Olimpiýa komiteti basketboly olimpiýa sport görnüşi diýip ykrar etmek barada karar kabul edýär. 1936-njy

9. Sargyt № 1288.

ýylda basketbol ilkinji gezek olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna goşulýar. Berlinde geçen XI Olimpiýa oýunlarynyň basketbol bäsleşiklerine 21 ýurduň topary gatnaşýar. ABŞ-nyň ýygyndy topary ilkinji Olimpiýa çempiony bolýar. Oýny dörediji Jeýms Neýsmit bu Olimpiýa oýunlaryna hormatly myhman hökmünde gatnaşýar.

1948-nji ýylda 50-den gowrak döwlet Halkara basketbol federasiýasynyň agzalygyna kabul edilýär. Şol bir wagtyň özünde bu oýnuň tehnikasy we taktikasy-da giňelýär we baýlaşýar. Eger öňler topar tutuş oýnuň dowamynda 20–30 utuk gazanýan bolsa, indi bir elde topy oklamaklygyň haýryna duşuşyklar 50-60 utuga çenli ösdi.

1950-nji ýylda erkekleriň arasynda basketbol boýunça Argentinada birinji dünýä çempionaty geçirildi. Üç ýyldan soň Çilide aýallaryň arasynda ilkinji çempionat geçirilýär. Dünýäniň ilkinji çempiony diýen belent ada ABŞ-yň basketbolçy zenanlary mynasyp bolýarlar. Şondan soň erkekleriň we aýallaryň arasyndaky dünýä çempionatlary yzygiderli – her dört ýyldan bir gezek geçirilip başlanýar.

1932-nji ýylda Rimde dört ýyldan bir gezek geçirilýän federasiýanyň kongresinde kabul edilen FIBA-nyň esasnamasyna hökmany üýtgeşmeler girizilýär. FIBA-nyň iň ýokary guramasy Kongres hasaplanylýar. Onuň mejlisi dört ýyldan bir gezek – Olimpiýa oýunlarynda geçirilýär. Islendik garaşsyz milli basketbol federasiýasy FIBA-nyň agzasy bolup bilýär.

Düzgünleri.

Basketbol oýny iki komandanyň arasynda oýnalýar. Olaryň hersinde bäş oýunçy bolýar. Her komandanyň öňünde goýan maksady garşydaşyň halkasyndan topy geçirmek we öz halkasyna garşydaş komandanyň topy geçirmegine päsgelçilik döretmekden ybarat bolýar.

Oýnuň eminleri, meýdançanyň daşynda oturan kömekçi eminler we oýnuň komissary oýny dolandyrýar.

Komandanyň hüjüm edýän halkasy garşydaşyň halkasy diýlip atlandyrylýar. Komandanyň goraýan halkasyna öz halkasy diýip at berilýär.

Oýna berlen wagtyň tamamlanmagy bilen köp mukdarda utuk gazanan topar ýeňiji diýlip hasaplanýar.

Meýdança we enjamlar

Oýun meýdançasy. Oýun meýdançasy tekiz, gaty örtükli bolup, hiç hili päsgelçiliksiz bolmalydyr. Onuň uzynlygy 28 metr, ini 15 metr bolmalydyr (*meýdançany çäklendirýän çyzyklaryň iç ýüzünden ölçegler alynýar*).

Hemme çyzyklar ak reňk bilen çyzylan bolup, hemme ýerden takyk görünmelidir. Çyzyklaryň ini 5 sm bolmalydyr.

Oýun meýdançasyny çäklendirýän çyzyklaryň gysga tarapyna maňlaý çyzyklar diýilýär. Uzyn tarapy gapdal çyzyklar diýlip atlandyrylýar. Gapdal we maňlaý çyzyklary meýdançanyň çägine girmeýär.

Ähli päsgelçilikler (*hatda komandalaryň ätiýaçdaky oýunçylary üçin bellenen ýer*) meýdançany çäklendirýän çyzyklardan 2 metr uzaklykda bolmalydyr. Başgaça aýdylanda, meýdançanyň töweregindäki howpsuzlyk üçin berilýän ýer 2 metrden az bolmaly däldir.

Merkezi çyzyk, merkezi töwerek we ýarym töwerek

Merkezi çyzyk maňlaý çyzyklara parallel, gapdal çyzyklaryň ortasyndan çyzylandyr. Gapdal çyzygyň hersinden 15 sm merkezi çyzyk daşyna çykmalydyr.

Merkezi töwerek meýdançanyň merkezinde ýerleşen bolup, 1,80 metr radiusy bolmalydyr. Merkezi töwerek reňklenen bolsa, meýdançany çäklendirýän ýeriň reňkinde bolmalydyr. Meýdançada daşky çäklerinden ölçenende 1,80 metr bolan ýarym töwerekleri çyzmalydyr. Olaryň merkezi jerime çyzygyň merkezi bilen gabat gelmelidir.

Jerime çyzygy we ony çäklendiriji meýdança

Jerime topy oklanýan çyzyk maňlaý çyzygyna parallel çyzylýar. Maňlaý çyzygyň iç ýüzünden hasaplananda 5,80 metr uzaklykda bolmalydyr. Onuň uzynlygy 3,60 metr bolmalydyr. Onuň merkezi iki maňlaý çyzygyň merkezinden çyzyk geçirilse, şol çyzyga düşmelidir.

Çäklendiriji meýdança diýip jerime çyzygynyň, maňlaý çyzygynyň we ol çyzyklaryň arasyny birleşdirýän çyzyklaryň çäklendirilýän meýdança bölegine aýdylýar.

Maňlaý çyzyk bilen jerime çyzygyny birleşdirýän çyzyk meýdançanyň maňlaý çyzygynyň merkezinden 3 metr uzaklykda başlap, jerime çyzygynda tamamlanýar. Maňlaý çyzykdan galan çäklendirilen meýdançany kesgitleýän çyzyklaryň ählisi şol meýdança degişli diýip hasaplanýar. Çäklendirilen meýdança merkezi töweregiň reňki bilen reňklenilýär.

Oýunçylaryň jerime urgusy urlanda gaýdýan top ugrunda göreş alyp baranlarynda olaryň ýerlerini çäklendirýän çyzyklar çyzylýar.

Üç utuk getirýän topy oklamak üçin meýdança

Üç utuk getirýän meýdança diýip garşydaşyň halkasynyň aşagyndaky meýdançanyň böleginden galan ähli ýer hasaplanylýar. Üç utuklyk meýdançany çäklendirýän çyzyk halkanyň merkezinden 7,25 metr uzaklykda çyzylýar. Halkanyň merkezinden maňlaý çyzygyna parallel çyzyga çenli ýarym aý görnüşinde çyzylýar, maňlaý çyzygyna çenli göni çyzylýar. Onuň uzynlygy 1,575 metr bolmalydyr.

Komandalar üçin meýdança

Komandalar üçin meýdança oýun meýdançasynyň çäginden daşynda bolup, kömekçi eminleriň oturýan tarapynda bolmalydyr. Komandalar üçin meýdança maňlaý çyzygyň dowamy bolup, 2 metr we merkezi çyzykdan 5 metr uzaklykda 2 metr ululykda çyzylan çyzyklaryň çäklendirilýän ýerine aýdylýar. Komandalar üçin

meýdançada 14 adam üçin ýer bolmalydyr, galan adamlar komanda üçin ýerden 2 metr uzaklykda ýerleşen bolmalydyr.

Oýunçyny çalyşýan oýunçy üçin we kömekçi eminleriň oturýan ýerleriniň ýerleşiş tertibi.

Basketbol oýnuny geçirmek üçin şu aşakdaky enjamlar gerekdir:

► ýöriteleşdirilen basketbol üçin galkan;
► halka, tor we maýyşgaklyk bermäge ukyply halka;
► ýüzi beden şikesini goraýjy ýumşak serişde bilen örtülen galkany saklaýan direg;
► basketbol toplary;
► wagty kesgitlemek üçin sagat;
► hasaby ýöretmek üçin ýörite enjam (tablo);
► 24 sekundy hasaplaýan enjam;
► 1 minutlyk arakesmäni (taým aut) hasaplamak üçin enjamlar;
► iki sany ýörite ses beriji enjam;
► ýaryşyň gidişini ýazmak üçin ýörite beýan (protokol);
► oýunçylaryň follaryny görkeziji, komandalaryň follaryny görkeziji;
► kimiň topy oýna girizmegini görkezýän enjam;
► oýun üçin ýörite düşekçe we meýdança;
► düzgün boýunça talap edilýän ýagtylyk.

Komandalar

Ýaryşy geçiriji guramanyň düzgünnamasy esasynda oýnamaga hukuk alan oýunçylar komandany düzýärler.

Komandanyň bäş fol (*oýnuň düzgünini bozmak*) alýança ýa-da oýundan çykaryjy fol almadyk bolsa, oýun başlamazdan öň ýaryşyň ýazmaça beýanyna familiýasy ýazylan bolsa oýnamaga hukugy bardyr.

Oýun wagty komandanyň agzalary diýip şu aşakdakylar hasap edilýär:

• oýun meýdançasyndaky oýnamaga hukugy bolan oýunçylar;
• oýnamaga hukugy bolan ätiýaçdaky oýunçylar;

• bäş fol alyp oýundan çykarylyp, oýnamak hukugyny ýitiren oýunçylar;

Oýnamaga hukugy bolan komandanyň ähli agzalary oýnuň arakesmesinde oýunda diýlip hasaplanýar.

Her komanda şu aşakdakylardan düzülýär:

► oýnamaga hukugy bolan on iki sany komandanyň agzasyndan: tälimçi, komandanyň islegi boýunça tälimçiniň kömekçisi; ýörite borçlary ýerine ýetirýän (*lukman, massažist, terjimeçi, menejer*) komandalar üçin niýetlenen ýerde oturmaga hukugy bolan bäşden köp bolmadyk adam.

► oýnuň dowamynda her komandadan bäş oýunçy meýdançada bolmalydyr we ol oýunçylary çalyşmaga hukugy bardyr.

Basketbolçy türgeniň egin-eşigi.

Komandanyň agzalarynyň oýun üçin egin-eşigi aşakdaky ýaly bolmalydyr:

• döş tarapynda we arka tarapynda reňki meňzeş bolan maýka.

• ähli oýunçylar maýkalaryny oýun üçin niýetlenen gysga balagyna (şorty) salmalydyr.

• oýun maýkasynyň aşagyndan ýeňli maýkalar geýmeklige rugsat berilmeýär.

• oýunçylaryň gysga balaklary (*şortulary*) öňden hem yzdan bir reňkde bolmalydyr, ýöne maýkanyň reňkine meňzeş bolmagy hökman däldir.

• her toparyň agzasy maýkasynyň öňünden hem-de yzyndan gowy görünýän belgili bolup, ol belgileriň reňki maýkanyň reňkinden tapawutly bolmalydyr (*mysal üçin, gyzyl reňkli maýka ak bilen ýazylan belgi*).

Her oýunçynyň belgisi şu aşakdaky talaplara gabat gelmelidir:

► arkadaky belginiň ululygy 20 santimetr bolmalydyr;

► döşdäki belginiň ululygy 10 santimetr bolmalydyr;

► belgiler ýazylanda olaryň giňligi 2 (iki) santimetr bolmalydyr;

► Halkara basketbol federasiýasynyň geçirýän ýaryşlarynda oýunçylaryň belgileri 4-den 15-e çenli bolmalydyr. Beýleki ýaryşlarda

oýunçylar islendik iki belgili sany ulanyp bilerler (*mysal üçin, 16....20....45.....99*)

► toparyň oýunçylarynyň birmeňzeş iki belgini ulanmaga hukugy ýokdur;

► ulanylýan ähli ýazgylar, mahabatlar, hemaýatkärleriň ady we beýlekiler oýunçynyň belgisinden azyndan 5 santimetr uzaklykda ýazylmalydyr.

Her komandada azyndan iki komplekt birmeňzeş reňkli bolmadyk oýun üçin maýka bolmalydyr:

– oýunlaryň tertipnamasynda birinji duran topar ýer eýeleri hasaplanýar, ýer eýeleri oýunda açyk reňkli maýkalary geýmelidirler (*ak, sary we ş.m*);

– oýunlaryň tertipnamasynda ikinji duran topar myhman topar hasaplanýar, myhman topar ýapyk reňkli maýkalary geýmelidirler;

– eger-de toparlaryň ikisiniň hem razyçylygy bolsa, onda olar maýkalarynyň reňklerini çalşyp bilerler.

Basketbol oýnunyň häsiýetnamasy.

Basketbol köpçülikleýin oýun. Her toparda 5 oýunçy bolup, 10 minutdan dört duşuşyk geçirilýär. Jerime urgusyndan halka düşen top üçin 1 utuk, oýnuň dowamynda üç utuklyk çyzygyň içinden halka düşürilen top üçin 2 we üç utuklyk çyzygyň daşyndan halka düşürilen top üçin 3 utuk berilýär.

Oýnuň maksady – garşydaşyň halkasyndan iňňän köp mukdarda pökgi geçirmek.

Basketbol oýnunyň soňky netijesi özboluşlydyr:

– soňky netijäniň uly mukdardaky görkezijiligi (oýunda ortaça 80-85 utuk);

– netijeleriniň aralygynyň çalşyş ýygylygy (ortaça her 30 sekuntdan hasap üýtgäp durýar);

Deňme-deň hasabyň bolmazlygy.

Ýeňiş gazanmak üçin öz hereketleriniň umumy wezipelerine daýanýan toparyň ähli agzalarynyň ylalaşykly hereketleri hökmanydyr.

Her bir oýunçynyň hereketi basketbolçylaryň borçlaryny biri-birinden tapawutlandyrýan anyk ugurlardan durýar:

– **merkezi oýunçy** uzyn boýly, pälwan sypatly, ýokary derejede çydamly we böküji bolmaly;

– **gyraky hüjümçi** ilkinji nobatda uzyn boýly, çalt hereketli we böküji, wagty we giňişligi duýşy ýokary derejede ösen, mergen başarnykly, oýnuň ýagdaýyny bahalandyryp bilýän we dogumly hem aýgytly hüjüm edip bilýän bolmaly;

– **goragçy** juda çalt hem tizlikli, hereketli hem çydamly, eserdeň hem ünsli bolmaly.

Oýunçylary wezipeleri boýunça paýlamak – oýun hereketiniň esasy wezipeleriniň biri. Oýunçylaryň özlerini alyp baryşlaryny diňe bir olaryň ýerine ýetirýän emelleri we meýdançada ýerleşişleri däl-de, eýsem olary biri-birinden psihologiki başarnyklary-da tapawutlandyrýar.

Kiçi basketbol

1948-nji ýylda amerikaly tälimçi T. Arçer ilkinji gezek kiçi basketboly hödürleýär. Oýun 8–12 ýaşly çagalar üçin niýetlenýär we gysgaldylan düzgünnamalar boýunça geçirilýär: topuň ölçegi kiçi (töweregi 68 – 73 sm, agramy 450 – 500 gram), halkanyň beýikligi 2,60 metr, galkandan jerime topunyň oklanýan ýerine çenli 4 metr we ş.m.

Tiz wagtdan uly basketboluň meşhur bolan köp döwletlerinde kiçi basketbol giňişleýin ýaýran häsiýete eýe bolýar. FIBA-da kiçi basketbol bilen meşgul bolýan ýörite komitet döredilýär.

3X3 basketbol

3x3 basketbol oýny dürli döwürlerde dünýä sportunyň taryhynda bellidir. Oýna ilki «Stritbol» ýa-da başgaça aýdylanda köçede oýnalýan basketbol diýip aýdylýandygy köplere mälimdir. «Stritbol» boýunça halkara derejesinde dürli döwürlerde birnäçe ýaryşlar geçirildi.

Bu ýaryşlaryň düýp maksady adaty basketbol oýny bilen meşgullanýanlaryň sanyny artdyrmaga gönükdirilendir. «Adidas», «Reebok» we «Nike» ýaly sport egin-eşiklerini öndürýän belli sport guramalary öz guramalarynyň düzgünnamalary esasynda dürli derejedäki ýaryşlary geçirdiler. Soňky 2–3 ýylyň dowamynda bu oýnuň düzgünlerini kadalaşdyrmak we halkara derejesinde geçirilýän ýaryşlary bir düzgünnama esasynda geçirmek boýunça sebitleýin (Ýewropa, Aziýa, Günorta, Demirgazyk Amerika, Afrika we ş.m.) we halkara basketbol federasiýasy (FIBA) «3x3 basketbol» diýlip atlandyrylýan özüniň ýörite komitetini döretdi hem-de halkara derejesinde bir düzgünnama esasynda ýaryşlar geçirilip başlandy.

2007-nji ýylda Makao (Hytaý Halk Respublikasy) şäherinde geçen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça II Aziýa oýunlarynda 3x3 basketbol geçirilip başlanylýar. FIBA-nyň özbaşdak komitetiniň döredilmegi bilen geçirilýän halkara ýaryşlara Türkmenistanyň 3x3 basketbol boýunça Milli ýygyndy toparlary hem gatnaşyp başladylar.

3x3 basketbol oýnunyň düzgünleri.

3x3 basketbol oýny 1 (bir) halkaly basketbol meýdançasynyň ýarysynda geçirilýär. 3x3 basketbol adaty basketbol oýnunyň meýdançasynyň ýarym meýdançasyna degişli bölüminde geçirilýär. Jerime çyzygy (5,80 m), iki utuklyk topy oklamak üçin çyzygy (6,75 m) bolmaly we adaty basketbolda halkanyň golaýyndaky hüjümdäki follary hasaba almazlyga ygtyýar berýän ýarym aýlaw şekilli çyzyk bolmalydyr.

Iki utuk getirýän meýdança diýip halkanyň aşagyndaky 6,75 metr uzaklykda çyzylan meýdançanyň böleginden galan ähli ýer hasaplanylýar. Iki utuklyk meýdançany çäklendirýän çyzyk halkanyň merkezinden 6,75 metr uzaklykda çyzylýar. Halkanyň merkezinden maňlaý çyzygyna parallel çyzyga çenli ýarym aý görnüşinde we maňlaý çyzygyna çenli göni çyzylýar. Onuň uzynlygy 1,575 metr bolmalydyr.

Jerime topy oklanýan çyzyk maňlaý çyzygyna parallel çyzylýar. Maňlaý çyzygyň iç ýüzünden hasaplananda 5,80 metr uzaklykda bolmalydyr. Jerime topy oklanýan çyzygynyň uzynlygy 3,60 metr

bolmalydyr. Onuň merkezi iki maňlaý çyzygyň merkezinden çyzyk geçirilse, şol çyzyga düşmelidir.

Çäklendiriji meýdança diýip, jerime çyzygynyň, maňlaý çyzygynyň we ol çyzyklaryň arasyny birleşdirýän çyzyklaryň çäklendirilýän meýdança bölegine aýdylýar. Maňlaý çyzyk bilen jerime çyzygyny birleşdirýän çyzyk meýdançanyň maňlaý çyzygynyň merkezinden 3 metr uzaklykda başlap, jerime çyzygynda tamamlanýar. Maňlaý çyzykdan galan çäklendirilen meýdançany kesgitleýän çyzyklaryň ählisi şol meýdança degişli diýip hasaplanýar. Jerime topy oklanýan meýdançany çäklendirilýän halkanyň aşagyndaky meýdançadan tapawutlandyrmak üçin başga reňk bilen reňklenilýär.

Oýunçylaryň jerime urgusy urlanda galkan gaýdýan top ugrunda göreş alyp baranlarynda olaryň ýerlerini çäklendirýän çyzyklar çyzylýar.

Meýdançany çäklendirýän çyzyklar.

Hemme çyzyklar ak reňk bilen çyzylan bolup, hemme ýerden takyk görünmelidir. Çyzyklaryň ini 5 sm bolmalydyr. Oýun meýdançasyny çäklendirýän çyzyklaryň halkanyň ýerleşýän tarapyna maňlaý çyzyklar diýilýär. Halkasyz tarapy gapdal çyzyklar diýlip atlandyrylýar. Gapdal we maňlaý çyzyklary meýdançanyň çägine girmeýär.

Ähli päsgelçilikler (*hatda komandalaryň ätiýaçdaky oýunçylary üçin bellenen ýer*) meýdançany çäklendirýän çyzyklardan 2 metr uzaklykda bolmalydyr. Meýdançanyň töweregindäki howpsuzlyk üçin berilýän ýer 2 metrden az bolmaly däldir.

AGYR ATLETIKA

Agyr atletikada türgenler nusgawy iki görnüşde: agyrlyklary *silkip* we *itekläp* ýokary galdyrmak boýunça bäsleşýärler.

Ştangaçylaryň bäsleşiginiň bu maksatnamasy agyr atletikanyň halkara federasiýasynyň çözgüdi boýunça 1972-nji ýyldan bäri hereket edýär. Ondan öň (1934-nji ýyldan

başlap) ştangaçylar üç görnüşde: žim, silkmek we iteklemek boýunça bäsleşipdirler; 1934-nji ýyla çenli bolsa bäş görnüşde: iki el bilen žim, silkmek we bir hem iki el bilen iteklemek boýunça bäsleşipdirler. Agyr atletika sportunyň köp ýyllyk taryhy ösüşi esasynda türgenleriň agramlyk derejeleri hem üýtgeýär. Häzirki wagtda agyr atletika boýunça hereket edýän düzgünnama laýyklykda ýaryşlar şu aşakdaky agramlyk derejelerde geçirilýär, kg: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 we 105-den ýokary (erkekler: ýetginjekler, ulular we weteranlar üçin), zenanlar üçin bolsa 48, 53, 58, 63, 69, 75 we 75-den ýokary.

Sportuň güýç bilen baglanyşykly beýleki görnüşlerinde bolşy ýaly, agyr atletikada durmuş bilen bagly kynçylyklar, türgenleşik sapaklaryny goýbermek türgende dessine öz täsirini bildirýär we netijeler peselýär, işbaşarjaňlygy gowşaýar, türgeniň özüni duýşy ýaramazlaşýar.

Şona görä, türgenleşikler meýilleşdirilende türgeniň gigiýeniki üpjünçiligini berjaý etmek, şol sanda iýmit, dynç alyş şertlerini rejeli ýerine ýetirmek ulgamlaýyn wajyp wezipedir. Bedeniň agramynyň ýagdaýyna gözegçilik etmek bolsa iýmitiň gigiýenasy meselesinde sowatly bolmaklygy talap edýär.

Agyr atletika boýunça ýaryşlar ştangany silkip we itekläp ýokary galdyrmak boýunça geçirilýär.

Ştangany silkip galdyrmak – bu ştangaçynyň elini doly uzadyp, birden edýän hereketi bilen ştangany kellesiniň üstüne galdyrmagydyr.

Ştangany aşak oturyşda, ýarym oturyşda, gaýçy görnüşde galdyryp bolar.

Ştangany itip galdyrmak – bu maşk iki sany aýry-aýry hereketden durýar. Atlet ştangany döşüne alýan pursady ilki ony

pomostdan aýryp, takmynan, budunyň ortasyna çenli getirip dikelýär, ştangany döşünde saklap, ony ýokaryk itmeklige taýýarlanýar, munuň üçin erkin wagt sarp edýär, soňra bolsa ellerini göneltmek bilen ştangany ýokary itmegi ýerine ýetirýär.

Utuklary sanamak

Agyr atletika her bir atletiň ştangany silkip götermekde üç synanyşygy we ştangany itip götermekde üç synanyşygy bolan açyk ýaryşdyr. Ştangada galdyrylan iň agyr agram her maşkdaky umumy hasapda bahalandyrylýar. Mysal üçin, eger türgen ştangany silkip, 85 kg galdyrsa we ştangany itip 115 kg galdyrsa, onuň umumy netijesi 200 kg bolýar. Eger türgen silkmekdäki ähli üç synanyşygynda şowsuzlyga uçrasa, ol iteklemekde bäsleşigi dowam edip bilýär, ýöne eýýäm iki maşkyň jemi boýunça haýsydyr bir orny eýeläp bilmeýär. Eger iki türgeniň umumy netijesi deň tamamlansa, olaryň şahsy agramlarynyň haýsysy az gelse, şol ýeňiji diýlip yglan edilýär. Eger ýeňiji türgenleriň agramlary deň gelse, onda olaryň haýsysy şol agyrlygy ilki galdyran bolsa, şoňa artykmaçlyk berilýär.

Birinji synanyşykdaky ştanganyň agyrlygy türgenleriň gelmek nobatyny kesgitleýär. Az agyrlykdan başlaýanlar birinji, onuň yzyndan agyrrak agram galdyrýanlar gelýärler. Eger iki türgen bir agramdan başlamak islese, olaryň yzygiderliligini bije çözýär. Her synanyşykda ştanganyň agramy azyndan 2,5 kg artdyrylmaly. Kadadan çykma hökmünde dünýä rekordyny goýmak baradaky synanyşyk bolup biler. Şeýle ýagdaýda agramyň artdyrylmagy 0,5 kg bolup biler, umumy hasapda bolsa 2,5 kg aratapawut alnyp bilner.

Pomosta çykmazdan öňürti türgen endamyny gyzdyrýar, endam gyzdyrylýan otagdan ştanga galdyrmaga çykanyndan soň türgeniň ştangany galdyrmagy üçin bir minut wagt berilýär. Şol wagtyň içinde ol ellerine berk garbap tutmak üçin magneziýa çalýar, eger türgen yzygiderli synanyşyklar etse, olaryň arasynda iki minutlyk arakesme etmäge rugsat berilýär.

Agyr atletika boýunça ýaryşlara 3 emin (*referi*) eminlik edýär. Şolaryň çözgüdi san taýdan köplügi hasaba almak bilen gutarnykly

hasap edilýär. Esasy baş referi pomostyň garşysynda ýerleşýär we beýlekileriň hersi onuň gapdallarynda ýerleşýär. Her referi gyzyl we ak çyralary ýakyp bilýär. Gyzyl çyra hasaba alynmadyk synanyşygy aňladýar, ak çyra bolsa hasaba alnan synanyşygy aňladýar. Eger iki referi şol bir çyrany bassa, sesli signal ýaňlanýar (*ştangany goýbermeli*), bu ştangaçynyň synanyşygyny bes etmegini ýa-da ştangany pomosta getirmegini aňladýar.

Ýörite eminler topary her synanyşyga gözegçilik edip, eminleriň çözgüdini ret edip bilýär. Eminler topary 5 adamdan ybarat, olaryň biri ýolbaşçy saýlanylýar.

Ştanga

Erkekleriň ýaryşlarynda ştanganyň grifiniň agramy 20 kg, uzynlygy 2,2 metr we diametri 2,5 sm-e deňdir; zenanlar üçin onuň uzynlygy 2,01 metr, diametri 2,5 sm we agramy 15 kg. Has oňat garbamaklygy üpjün etmek üçin grifiň tutuş daşky gatlagyna emeli aýlawlar edilendir. Her agram ýa-da disk ştangada reňkler bilen bellenilendir: gyzyl – 25 kg, gök – 20 kg, sary – 15 kg, ýaşyl – 10 kg, ak – 5 kg, gara – 2,5 kg, metallik – 1,25 kg.

Pauerlifting

Sportuň agyrlykly görnüşi bolan pauerliftingiň (*iňlisçe «power» – güýç, «lift» – galdyrmak*) manysy türgen üçin mümkin bolan iň agyr agramlygy galdyrmak bolup, üç sany hereket ýerine ýetirilýär – ştangany egniňe goýup oturyp-turmak; oturgyçda ýatyp, ştangany döşden galdyrmak (žym) we ştangany ýerden biliňe çenli çekmek. Bu üç maşkyň kilogram sanynyň jemi türgeniň gazanan derejesini anyklaýar.

Pauerliftingde iň wajyp görkeziji güýç bolup durýar. Ýaryşda çykyş edilende bir agramlyk derejesindäki netijeler deňeşdirilýär. Üç hereketiň jemi boýunça türgenlere baha berilýär. Eger-de iki türgeniň jemi sany deň çyksa, onda haýsy türgeniň öz agramy ýeňil bolsa, şol türgene ýeňiş berilýär.

Taryhy

Pauerlifting XX asyryň 40–50-nji ýyllarynda Ýewropada ýaýrap başlady.

1964-nji ýylda ABŞ-da Pensilwaniýa ştatynyň Ýork şäherinde ilkinji gezek tassyklanmadyk çempionat geçirildi. 1965-nji ýylda bolsa «Amateur Athletic Union» (AAU) ilkinji döwlet çempionaty geçirilip, onda sportuň bu görnüşiniň üç hereketi tassyklanyldy.

1972-nji ýylyň noýabrynda Halkara Pauerlifting Federasiýasy (IPF) döredildi, 1973-nji ýylyň noýabrynda ilkinji dünýä çempionaty geçirildi. 1980-nji ýylda ABŞ-da Massaçusets ştatynyň Louelle şäherinde zenanlar ilkinji gezek dünýä çempionatyna gatnaşdylar. 1989-njy ýylda zenanlaryň we erkekleriň çempionatlary birleşdirildi.

1986-njy ýylda pauerliftingiň Bütindünýä kongresi döredildi (WPC). 2004-nji ýylda pauerliftingiň Halkara Federasiýasy Halkara Olimpiýa komiteti tarapyndan hasaba alyndy we WADA kodeksini kabul etdi.

Türgeniň geýimi we ulanýan enjamlary

Pauerliftingde kemer, triko (*ýörite geýim*), futbolka, uzyn jorap (*getry*), şeýle hem ştangetka (*ýörite oturyp-turmak maşky üçin ulanylýan aýakgap*), dyz bognuna daňylýan we penjä daňylýan ýörite bintler ulanylýar.

Häzirki wagtda pauerliftingde kömek ediji geýimler, ýagny dyzlara we penjelere daňylýan ýörite bintler, ýörite žym üçin geýilýän eginbaş, oturyp-turmak we çekmek maşkynda geýilýän ýörite eginbaş (*maýka*), oturyp-turmak we çekmek maşky üçin ýörite kombinizon ulanylýar.

Pauerliftingde kömek ediji geýimler şikeslerden goramak maksady bilen ulanylyp, olar hereketde 5-15 kg aralygynda agramy artdyrmaga kömek edýär.

Pauerlifting boýunça iki görnüşli ýaryşlar geçirilýär: birinjisinde kömek ediji geýimler gadagan edilen, ikinjisinde ýörite kömek ediji geýimler bilen çykyş edilýär.

Agram derejeleri

Erkekler: 53 kg; 59 kg; 66 kg; 74 kg; 83 kg; 93 kg; 105 kg; 120 kg; +120 kg.

Zenanlar: 43 kg; 47 kg; 52 kg; 57 kg; 63 kg; 72 kg; 84 kg; +84 kg +

Ýaş aýratynlyklary

Pauerliftingde ýaş toparlary: ýetginjekler (*18 ýaşa ýetmedikler*); 18–23 ýaşly türgenler; 23-den uly ýaşly türgenler.

ÝEŇIL ATLETIKA

Ýeňil atletika gadymdan gelýän sport görnüşleriň biri hasaplanylýar. Sportuň bu görnüşiniň ady iki bölekden ybarat: ýeňil we atletika. Ýeňil sözi, daşyndan göräýmäge ýeňil maşklary ýerine ýetirilýändigi sebäpli aýdylýar. Atletika sözi grek sözi bolup, beden taýdan kämil diýen manyny berýär.

Ýeňil atletika maşklary boýunça gadymy Gresiýada b. e. öň 776-njy ýylda ilkinji gezek bäsleşipdirler.

Häzirki zaman ýeňil atletika sporty Beýik Britaniýanyň Regbi şäherçesinde 1837-nji ýylda iki uniwersitetiň talyplarynyň arasynda 2000 metr aralyga ylgamak boýunça ýaryş geçirilip, şol ýyldanam döredi diýlip hasap edilýär. Ýeňil atletika boýunça halkara federasiýasy 1912-nji ýylda döredildi we ol IAAF diýlip atlandyrylýar. 1896-njy ýylda geçirilen ilkinji häzirki zaman Olimpiýa oýunlarynda ýeňil atletika sporty boýunça diňe erkek adamlar 9 görnüş boýunça çykyş edipdirler. 1928-nji ýylda ilkinji gezek zenanlara häzirki zaman Olimpiýa oýunlarynda çykyş etmäge rugsat berlipdir. Ýeňil atletika sporty boýunça ilkinji gezek dünýä çempionaty 1983-nji ýylda geçirilip başlandy we her 2 ýyldan geçirilýär. Türkmenistanda ýeňil atletika

sporty boýunça 1913-nji ýylda Aşgabat şäheriniň Demirýolçular sport jemgyýetinde (*Lokomotiw*) ilkinji bäsleşikler geçirilip, şol ýyl Türkmenistanda ýeňil atletika sportunyň dörän ýyly hasap edilýär. Türkmenistanda Milli ýeňil atletika federasiýasy 1992-nji ýylda döredildi.

Ýeňil atletikanyň esasy serişdesi maşklaryň şu aşakdaky görnüşleri hasaplanylýar:

– ýöremek;
– ylgamak;
– bökmek;
– zyňmak.

Bularyň köpüsi adamyň tebigy hereketlerine degişlidir we hemmeler üçin elýeterli hasaplanylýar. Ýeňil atletika boýunça sapaklar gije-gündiziň dowamynda ýapyk binalarda-da, açyk howada-da geçirilip bilner.

Ýeňil atletika maşklary ýerine ýetirilende adamyň myşsalary işjeňleşýär, bedeniň ýürek-damar, dem alyş we beýleki ulgamlarynyň iş hereketleri güýçlenýär. Ýeňil atletikanyň netijeleriniň mukdar ölçeglerine eýe bolmagy dürli ýaşdaky we jynsdaky adamlaryň beden taýdan ösüş derejesiniň ölçegi hökmünde olary peýdalanmaga mümkinçilik berýär.

Ýeňil atletika maşklarynyň toparlara bölünişi dürli alamatlary boýunça geçirilip bilner. Sport görnüşi hökmünde ýeňil atletika 120-den gowrak görnüşi özüne birleşdirýär we toparlara bölünende şeýle paýlanylýar: erkekler we aýallar, ýaş toparlary boýunça, ýaryşlaryň geçirilýän ýerleri boýunça (*stadionlar, ýapyk binalar, şosse ýollary, beýikli-pesli ýerler*).

Kesgitli hereket başarnyklaryny we endiklerini ýüze çykarmak başarnyklary boýunça, täsir ediş maksatlary boýunça olar şu aşakdakylara bölünýärler: aralygy aňryçäk tizlikde geçmek wezipesi

goýlan ýöremek we ylgamak; aňryçäk uçuş aralygyny edinmeklige ymtylynýan bökmek; türgeniň enjamy aňryçäk uzaklyga zyňmagy hökmany hasaplanylýan zyňmak.

Ylgamak, bökmek we zyňmak boýunça geçirilýän ýaryşlarda toplumlaýyn sport görnüşi köp görnüşliler hasaplanylýar we olardaky netijeler her görnüşiň ýörite tablisalaryna laýyklykdaky utuk sanlarynyň jemi bilen kesgitlenilýär.

Häzirki zamanyň Olimpiýa oýunlarynyň we ýeňil atletika boýunça geçirilýän dünýä çempionatlarynyň maksatnamalaryna erkekler üçin 24 görnüş we aýallar üçin 23 görnüş goşulýar. Ýapyk desgalardaky dünýä çempionatlarynda erkekler hem, aýallar hem 13 görnüş boýunça bäsleşýärler: 60 m, 400 m, 800 m, 3000 m, päsgelçilikli yglamak, 4x400 m estafeta, beýikligine bökmek, uzynlygyna bökmek, syrykly bökmek, üçürdikläp bökmek, demir togalak iteklemek, köp görnüşliler.

Iri halkara sport ýaryşlarynyň meýilnamasyna girýän ýeňil atletika görnüşleriniň sanawy:

Ýeňil atletikanyň görnüşleri	Erkekler	Zenanlar
Ýöremek	20 km, 50 km	20 km
Ylgamak	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 42 km 195 m, päsgelçilikli 110 m we 400 m, estafetalar: 4x100 m, 4x400 m	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 42 km 195 m, päsgelçilikli 100 m we 400 m, estafetalar: 4x100 m, 4x400 m
Böküşler	Uzynlygyna bökmek, beýikligine bökmek, syrykly bökmek, üçürdikläp bökmek	Uzynlygyna bökmek, beýikligine bökmek, syrykly bökmek, üçürdikläp bökmek

10. Sargyt № 1288.

Zyňyşlar	Demir togalak iteklemek, ýasmyk zyňmak, naýza zyňmak, ýekedaban zyňmak	Demir togalak iteklemek, ýasmyk zyňmak, naýza zyňmak, ýekedaban zyňmak
Köp görnüşliler	On görnüşliler: 100 m ylgamak, uzynlygyna bökmek, demir togalak iteklemek, beýikligine bökmek, 400 m ylgamak, päsgelçilikli 110 m ylgamak, ýasmyk zyňmak, syrykly bökmek, naýza zyňmak, 1500 m ylgamak	Ýedi görnüşliler: Päsgel-çilikli 100 m ylgamak, demir togalak iteklemek, ýokarlygyna bökmek, 200 m ylgamak, uzynlygyna bökmek, naýza zyňmak, 800 m ylgamak

Ýeňil atletika sport görnüşlerinden açyk stadionlarda we ýapyk sport toplumlarynda (*manežlerde*) ýaryşlar geçirilýär. Açyk stadionlarda jemi 8 sany ylgaw ýodajyklary bolýar, olaryň iç ýüzünde ýerleşýän 1-nji ýodajygyň uzynlygy 400 m. galany biri-birinden 7 m tapawut edýär hemme ýodajyklaryň ini 122 sm, bellik çyzygynyň ini 5 sm. Ýapyk sport toplumlarynda (*manežlerde*) jemi 6 sany ylgaw ýodajyklary bolýar, olaryň iç ýüzünde ýerleşýän 1-nji ýodajygyň uzynlygy 200 m galany biri-birinden 350 sm tapawut edýär. Öwrüm ýodanyň ölçegine bagly ortaça 13 m bolanda, hemme ýodajyklaryň ini 90-110 sm, bellik çyzygynyň ini 5 sm.

Uzynlygyna we üçürdikläp bökmek görnüşleri 40–45 m uzynlygy we ini 122 sm ýodajykdan bat alynýar. Ýere düşülýän çukuryň boýy 10 m. ini 3 m. çägäniň galyňlygy 40 sm-den az bolmaly däl. Beýikligine bökmek görnüşinde ýere düşülýän ýumşak düşekçäniň galyňlygy 40 sm-den az bolmaly däl. Syrykly bökmek görnüşinde ýere düşülýän ýumşak düşekçäniň galyňlygy 80 sm-den az bolmaly däl. Bu görnüşlerde iki sütün we germewaç ulanylýar.

Naýza zyňmak görnüşinde bat almak üçin ýodajygyň ini 4 m, uzynlygy 40 m-e çenli bolup bilýär. Naýzanyň agramy erkek adamlar üçin 800 g, zenanlar üçin 600 g. Ýasmyk ýörite tegelek meýdançanyň içinden zyňylýar, meýdançanyň diametri 250 sm, daşy 7 m-den pes bolmadyk gorag tory bilen örtülen ýasmygyň agramy erkek adamlar üçin 2 kg, zenanlar üçin 1 kg. Ýekedaban ýörite tegelek meýdançanyň içinden zyňylýar meýdançanyň diametri 213,5 sm daşy 7 m-den pes bolmadyk gorag tory bilen örtülen. Ýekedabanyň agramy erkek adamlar üçin 7 kg 257 gr, zenanlar üçin 4 kg. Demir togalak ýörite tegelek meýdançanyň içinden iteklenýär, meýdançanyň diametri 213,5 sm. Demir togalagyň agramy erkek adamlar üçin 7 kg 257 gr, zenanlar üçin 4 kg.

Aýallaryň we ýetginjek türgenleriň bäsleşiklerinde ylgawdaky päsgelçilikleriň beýikligini peseltmek, päsgelçilikdäki aralygyň azaldylmagy – 100 m we 110 m, zyňmakda enjamlaryň agramyny azaltmak kabul edilendir. Bulardan başga-da çagalar we ýetginjekler bäsleşiklerinde ylgawyň uzynlygynyň aralygyny azaltmak bellenendir.

Sport usuly bilen ýöremek adaty ylgawdan öz tehnikasy boýunça tapawutlanýar.

Ýeňil atletikanyň ylgamak görnüşleri ýoluň häsiýeti boýunça tekiz ylgaw, päsgelçilikli ylgaw, şossedäki we kross ylgawlary diýlip bölünýär.

Tekiz ylgaw we *päsgelçilikli ylgaw* stadionlarda we ýapyk binalarda geçirilýär, aralygyň uzaklygy – 10000 metre çenli.

Şossedäki ylgaw ýörite taýýarlanan ýollarda ýumşak bolmadyk (*mysal üçin, otluk ýer*) düşelmelerde geçirilýär, onda standart aralyk – 10 km, 20 km, ýarym marafon (21097 m), 25 km, 30 km, marafon (42195 m), 100 km. Kross ylgawy ýapyk-açyk ýa-da tokaýlyk ýerlerde, mümkin boldugyndan ot düşelen we tebigy päsgelçilikli ýerlerde geçirilýär, aralygyň uzaklygy – erkeklerde 12 km-e çenli, aýallarda – 6 km-e çenli.

Kross ylgawynyň görnüşine dagdaky ylgaw degişlidir, onda ylgawyň bellenen ýolunda ähmiýetli ýokary galmak we aşak eňmek göz öňüne tutulýar.

TAEKWONDO

Taekwondo dünýäde meşhur gadymy koreýa göreş sungatydyr. Bu sungatyň muşdaklarynyň sany 50 milliondan geçýär. Koreýanyň ussatlarynyň türgenleşmeleriň gadymy usullaryny we tärlerini häzirki zaman sportunyň meýilleri bilen utgaşdyrmaklygy göreşiň bu görnüşiniň meşhurlygynyň esasy sebäbi bolup durýar.

Şoňa baglylykda taekwondo öz-özüňi kämilleşdirmekligiň hem-de fiziki taýdan terbiýelemegiň ýeke-täk ulgamy hem-de sportuň dinamiki görnüşi bolup durýar.

Adamda fiziki, psihiki, ruhy hem-de ahlak başlangyçlarynyň sazlaşygyny gazanmak taekwondony öwrenmegiň we türgenleşmeleriň esasy maksadydyr. Irki döwürlerden bäri bu kanunlar musul, mue hem-de do ýörelgelerinde kesgitlenýär.

Musul – bu adalga türkmen diline terjime edilende «Göreş usuly» diýen manyny berýär hem-de özünde taekwondonyň ýörelgelerini özara göreş täsirleriniň we goranmalarynyň usullary hökmünde beýan edýär.

Mue – göreş sungaty. Bu ýörelge öz-özüniň üstünde işlemekligiň usullaryny beýan edýär. Şonda taekwondoçy diňe bir garşydaşyndan üstün çykmaklygy öwrenmän, eýsem öz ýetmezçiliklerini hem öwrenýär. Taekwondonyň tärlerini kämilleşdirmekligiň üsti bilen öz erjelliligini kämilleşdirýär.

Do – ruhy-ahlak terbiýäniň baglanyşygyndaky ýol bolup durýar. Bu ýörelge adamyň öz hakyky tebigatyna düşünmekligine, dünýäde öz ornuny hem-de dünýä bilen özara täsirleşmegiň usullaryny bilmeklige ymtylmasyny beýan edýär.

Şeýlelikde, şahsyýetiň sazlaşykly kämilleşmegine ýardam berýän adamyň fiziki hem-de ruhy terbiýesi taekwondonyň esasy maksady bolup durýar.

Häzirki zaman taekwondosy 5 sany esasy düzgünlerden ybarat. Olar bolsa öz gezeginde ýeke-täk türgenleşme işinde jemlenýär.

Taryhy

Taekwondo (*koreýa ýazuwyndan terjime edilende «eliň we aýagyň ýoly» manysyny berýär*) göreşiniň özboluşly usuly elleriň we aýaklaryň işjeňligidir. Onuň beýleki başa-baş göreşlerden esasy tapawudy – bökmek usuly we närseleri döwmekdir.

Taekwondonyň taryhy 2000 ýyl mundan ozal başlanýar. Munuň şeýledigine gadymy suratlar hem-de şekiller şaýatlyk edýär.

1790-njy ýylda belli koreýa alymy we döwlet işgäri Li Donmu tarapyndan döredilen «Muetobothonçji» atly ylmy eser gadymy koreýa halkynyň göreş sungaty baradaky başarnyklaryny şöhlelendirýän esasy taryhy resminamadyr. «Aýak», «ýumruk» we «ýol» düşünjelerini birleşdiren «taekwondo» sözi göreşiň koreýa görnüşiniň ady hökmünde 1955-nji ýyldan bäri ulanylyp gelýär. Ady göreşiň ýörelgesini doly şöhlelendirýär. Taekwondoda urgularyň 70%-i aýak bilen, 30%-i el bilen ýerine ýetirilýär. 1953-nji ýylda tansu-do koreýa birleşigine goşulan mudukkwan, ýunmikwan, çundokwan we sunmun-kwan stilleriniň wekilleri taekwondonyň kemala gelmegine we kamilleşmegine goşant goşdular.

Ikinji jahan urşy tamamlanandan soň başa-baş göreşleriniň köpsanly mekdeplerini ýeke-täk milli ulgamyň çäklerinde birleşdirmek synanyşmalary ýerine ýetirildi. Başa-baş göreşleriň ussatlary tarapyndan 1960-njy ýylda döredilen ulgam taekwondo adyny aldy. 1977-nji ýylda göreşiň bu görnüşi öz häzirki zaman görnüşine eýe boldy.

Edil karate ýaly taekwondo hem köp wagtlap ýeke-täk görnüşde bolmady. Ilki bilen iki federasiýa döredi: (ITF) Halkara we (WTF) Bütindünýä. Döredilen pursadyndan başlap, olar öz aralarynda barlyşyksyz göreş alyp bardylar. Bütindünýä federasiýasy Halkara Olimpiýa komiteti tarapyndan ykrar edildi, taekwondo ýakyn wagtda öz görnüşinde Olimpiýa oýunlarynyň meýilnamasyna goşulýar.

Sidneýde geçirilen XXVII Olimpiýa oýunlarynda taekwondo ilkinji gezek meýilnamanyň ýöriteleşdirilen böleginde hereket edip başlady.

Taekwondo boýunça ýaryşlar üç görnüşde - «kýorugi» – başa-baş göreş, «pumse» – toplumlaýyn maşklar hem-de «kýopka» – gaty jisimleri döwmek boýunça geçirilýär. Başa-baş söweşlerde türgenler esasan hem aýak bilen urmak tehnikasyny ulanýarlar.

SPORT TANSY

1997-nji ýylyň 8-nji sentýabrynda sport tansy dünýäsinde şanly waka bolup geçdi. Şol gün Halkara Olimpiýa komiteti (HOK) Sport tansyny we Bütindünýä Federasiýasyny (WDSF) HOK-yň doly hukukly agzasy diýip doly ykrar edilendigi barada habar berdi.

Bu ykrarnama WDSF-niň we bütin sport tansynyň dünýä boýunça ykrar edilmegi hökmünde seredilýär. Ol sport tansynyň ösüşiniň uzak taryhynyň, WDSF-niň erjellikli altyýyllyk işiniň, milli federasiýalaryň we dünýäniň ýüz müňlerçe tansçylarynyň ägirt uly tagallalarynyň kulminasiýasy boldy. Öňler tanslar sungatyň görnüşi diýlip hasaplanýardy. Şu gün ýaryşylýan bal tanslary «Sportuň artistik (çeper) görnüşi» hasaplanylýar. Sebäbi ol tansçylardan hakyky sporta mahsus häsiýetleri talap edýär:

Fiziki güýç: bal tanslaryny götermegiň depginliligi we elementleriniň ýerine ýetirilişiniň çylşyrymlylygyna görä buzdaky tanslar bilen deňeşdirip bolar (*buzdaky tanslaryň elemenleriniň köpüsi adaty tanslardan emele gelen*).

Çeýelik we sazlaşyk: Bu häsiýetler parketde ökdelik bilen figuralary we çyzyklary ýerine ýetirmekdir.

Saza bolan üşük: Edil çeper gimnastikada talap edilişi ýaly, sport tanslary boýunça ýaryşlara gatnaşýanlar saza-ritme üşükliligini görkezmelidir.

Çydamlylyk: Sport tansynyň ýaryşlary birnäçe tapgyrda geçirilýär: öňünden, ýarym finala we finala çenli. Her tapgyrda tansçylar bir ýarym minutlyk 5 tansy ýerine ýetirmeli. 1996-njy ýylda geçirilen ylmy barlag 2 minutlyk tansy ýerine ýetirip, myşsalaryň dartgynlygynyň we dem alyş çaltlygynyň derejesi şol wagtda suwda ýüzýän we orta aralyga ylgaýan türgenleriňkä çalymdaşlygyny subut etdi.

On tans görnüşinden dünýä çempionatynyň finalisti turniriň dowamynda 30 tansy ýerine ýetirýär.

Toparlaýyn ruh we düzgün-nyzam. Sport tansy – sportuň toparlaýyn görnüşi. Bir jübüt topar diýip hasap edilýär. «Formeýşin» ýaryşlarynda topar 16 agzadan (*8 jübütden*) ybarat bolup biler. Sportuň beýleki görnüşlerinden tapawutlylykda sport tansynda 16 adamyň ýerine ýetirýän 13 sany tans hereketiniň çalşygynyň üýtgemegi, hemişe hereketini parketiň üstünde sazlaýan topar beýleki toparlara seredeňde has ýokardadyr.

Grasiýa we stil (tär). Buzuň üstündäki tanslar we çeperçelik gimnastikasyndaky ýaly sport tansynda hem üstünlik gazanmagyň düzüjileri hereketiň sazlaşykly ýerine ýetirilmegi, jübütleriň daşky sypatlarynyň özüne çekijiligi bolup durýar. Sport tansy sportuň köp görnüşlerinden tapawutlylykda öz aýarytynlgyna görä, diňe sport diýlip hasap edilmän, eýsem sungat hem bolup durýar.

Sport tansynyň taryhy. Eýýäm Birinji jahan urşundan öň Ýewropada uly tans ýaryşlary geçirilip başlanýar, meselem, Parižde, Berlinde we Baden-Badende.

Ýöne XX asyryň otuzynjy ýyllarynyň ýarymyna çenli olar, esasan, ýapykdy, sebäbi entek professionallaryň we söýüjileriň halkara tans guramasy döredilmändi. XX asyryň 30-njy ýyllarynyň başynda tansyň «iňlis stili» Ýewropany eýeleýär.

Bäsleşikleri geçirmekligiň umumy talaplary döredilýär, tanslara baha bermek, bal tanslary düzgünleşdirilýär (*bal tanslary diýip şol döwürde wals, fokstrot we tango hasap edilýärdi*). Bu döwre çenli dürli ýurtlaryň tansçylary dürli tanslaryny standart boýunça ýerine ýetiripdirler. Tans söýüjileriň ilkinji halkara guramasy resmi ýagdaýda 1935-nji ýylyň 10-njy dekabrynda Pragada döredildi.

Guramany döredijі agzalar bolup Awstriýanyň, ozalky Çehoslowakiýanyň, Daniýanyň, Angliýanyň, Fransiýanyň, Germaniýanyň, Gollandiýanyň, Şweýsariýanyň we ozalky Ýugoslawiýanyň halkara assosiýasiýalary çykyş etdiler.

Tiz wagtdan olara Belgiýa döwletiniň assosiýasiýalary birleşdirildi, şeýle-de Kanada, Italiýa we Norwegiýa goşuldy.

1990-njy ýylyň 11-nji noýabrynda Halkara Olimpiýa komitetine bolan täsiri ösdürmek üçin, sportuň tans görnüşi diýip ykrar etmek üçin resmi ýagdaýda guramanyň ady üýtgedildi, şonda esasy «sport» sözi girizildi: – Tansyň sport görnüşiniň federasiýasyna (WDSF) 1991 – 1992-nji ýyllarda Gündogar Ýewropada taryhy üýtgeşmelerden soň, täze agzalar hasaba alyndy. Aziýanyň söýüjiler assosiasiýasy hem WDSF-e goşulyp başlady.

1995-nji ýylyň 6-njy aprelinde HOK-nyň baştutany Huan Antonio Samaranç Detlep Hegemanna taryhy hatynda şeýle ýazýar:

«Men sizi olimpiýa maşgalasynda hoş gördüm». 1992-nji ýylyň oktýabrynda WDSF Halkara sport federasiýasynyň assosiasiýasyna kabul edilýär.

Şu günki gün WDSF-iň düzümine 64 döwletiň assosiasiýalaryndan we iki milliondan köp adam girýär, meselem, diňe Germaniýanyň sport tansy assosiýasiýasynda 180 müň adam hasaba alyndy. Şolaryň köpüsi Gündogar Ýewropadan bolup, çagalar we ýetginjekler hasaba alynmazdan çykyş edýärler.

1997-nji ýylda Halkara Olimpiýa komiteti sport tansyny Olimpiýa sport görnüşleri hökmünde kabul etdi.

Olimpiýa oýunlarynyň baş şygary «Çalasyn, belent, güýçli» bolup, Olimpiýa oýunlarynyň äheňini aňladýar. Irki ritmiki gimnastika we suwda tans etmek görnüşi Olimpiýa maşgalasynda sportuň tans görnüşi bolup durýar.

Sportuň islendik görnüşindäki ýokary derejeli türgenler öz işlerine doly, öz bähbitlerinden el çekmek bilen berlen bolmalydyrlar. Sportuň bu görnüşleriniň ählisi bäsleşikli geçirilýär. Şeýle ýokary derejä ýeten gatnaşyjylaryň taýýarlygy we hukuk ýagdaýy üstünlige kepil geçýär, sport dabaraly çäre hökmünde geçirilýär. Sportuň bu islendik görnüşlerinde «Çalasyn, belent, güýçli» şygaryň hili laýyk

kesgitlenilmeýär. Görnüşine görä, olara şeýle deňeşdirme häsiýetlidir: «Takyk, birgeňsi, ussat».

Tansçylaryň örän çeýe rejenamasy bar. Ýaryşyň yzygiderliliginde amaly sapaklar geçirilýär. Tans klublarynyň köpüsinde sapaklar baýramçylyk we dynç günleri bilen birlikde her gün geçirilýär. Tansçynyň özi pedagog bilen ýa-da onsuz näçeräk türgenleşik geçmegiň gerekdigini bilmeli. Ýokary derejeleri gazanmak hiç wagt hem aňsat düşmeýär. Şonuň üçin köp işlemeli, esasan hem, köp pikirlenmeli, täze anyk meseleleriň çözgüdini tapmaly. Aýratyn hem mydama sebitara we halkara turnirlerde ýaryşa gatnaşmaly. Eminleriň ýadyndan çykmaz ýaly jübütler mydama «hemmeleriň ünsüni çekmegi» başarmaly, ýaryşyň öňdäki hatarlaryny eýelemegi başarmaly. Sportuň tans görnüşindäki ýaly hiç görnüşde hem subýektiw görnüş hökmünde baha berilmek türgene şöhrat getirmeýär. Subýektiw düşünje bilen eminler jübüt tansçylaryň tansyň dowamyndaky ýokary maksadyna baha berýärler. Hereketiň derejesi we tans aýlawlarynyň sanyna garap, baýrakly orunlary berýärler.

Sport tansyny nähili häsiýetlendirmeli – sportmy ýa-da sungatmy, muny hiç kim anyk aýdyp bilmez. Bir tarapdan ol sungat, sebäbi adamlar üznüksiz türgenleşikleri yhlaslylyk bilen geçirýärler. Beýleki bir tarapdan ol sport, sebäbi ähli türgenleşigiň esasy maksady ýaryşlarda çykyş etmekdir. Adamlar tans meýdançalarynda hem tans edýärler, ýöne olara baýrakly orunlar berilmeýär, olary beden türgenleşigine çekmek bolýar. Onuň aýratynlygy hem hilinde jemlenýär.

Ýaryşlarda eminler diňe walsyň oýnalyş esaslaryna baha bermän, beýleki ähli taraplaryna-da: jübütleriň dik saklanyşlaryna, dyzlaryna, biline, tutuş synany saklaýyşlaryna, saz bilen sazlaşykly hereket edişlerine, gyzyň eşiginiň gelşikliligine, oglana frakyň gelşik bermegine üns berýärler. Eminler hatda oglanyň gyzy meýdança getirişine we meýdançadan çykaryp alyp gidişine-de aýratyn üns berýärler.

Sport tansynyň maksatnamasynda: haýal tans, wena tansy, haýal we çalt fokstrot we tango tanslary bar.

Latyn-amerikan meýilnamasynda: brazil sambasy, kubin çaçasy we rumbasy, ispan passodobly hem amerikan jaýwy ýaly tanslar bar.

Ýewropa tansynyň we standartynyň meýilnamasy esasy 5 tansy, ýagny: haýal walsy, haýal fokstrat, tangony, Kwikstep ýa-da çalt fokstrat we Wena walsyny saýlady.

Ýaryşlarda çykyş tanslaryň düzgüni.

Höwesjeňleriň statusy	Professionallaryň statusy
Haýal wals	Haýal wals
Tango	Tango
Wena walsy	Haýal Fokstrot
Haýal Fokstrot	Kwikstep
Kwikstep	Wena walsy

Bu tans görnüşleri üçin goşmaça fiziki taýýarlygyň zerurlygy uly däl. Eger tansçy şpagata oturyp bilse, bu onuň ussatlygyny aňladýar.

Boýuň meselesi: Federasiýanyň saýtynda üçden bir bölegini – mynasyp taý gözlegi tutýar. Taý diňe bir tans etmek üçin däl, eýsem, netije gazanmak üçin hem gerek. Ýewropa meýilnamasy boýunça oňat tans etmek üçin, tansçylar, takmynan, deň boýly bolmaly. Boýlary gabat gelmese, tansçylara hereket etmek kyn düşýär.

Uly ýaşlylarda bolsa, deň tans etmeklik meselesi ýüze çykýar, olaryň häsiýetlerini hem gabat getirmek agyr düşýär.

Sport ýaryşlarynda iň esasy zat – wagtynda özüň barada belligi ibermek (bermek), bäsleşige gatnaşmak, başdaky goşandy tölemek, hem-de meýdança çykmak. Soň bolsa ähli zady eminler kesgitleýär. Meýdançanyň ululygyna görä, 24 jübüt tansçy çykyş edip biler. Şeýle bolanda eminleriň uly topary gatnaşmaly bolýar.

Finalda bolsa çykyşlaryň ornuny belläp, bal berilýär. Häzirki wagtda sport tansy boýunça Halkara federasiýada 100-e golaý milli federasiýa bar. Şonuň üçin Halkara Olimpiýa komiteti sport tansyny Olimpiýa oýunlaryna girizdi.

Sport tansyny oýnaýan türgenler diňe owadanlygy bilen däl, eýsem fiziki tarapdan güýçli hem bolmaly, sebäbi bir günüň dowamynda olar ýaryşda 10 gezek tans hereketlerini gaýtalaýarlar. Sport tansyny

oýnaýan jübüt türgenleşiginde güýjüni gaýgyrman, soňuna çenli ýerine ýetirip, iň gowy derejä ýetip biler. Tans meýdançasynda oýnalýan şeýle owadan tans türgene, daş-töweregindäki sport söýüjilere, tälimçilere gowy täsir edýär.

Çaganyň türgenleşmegi jübüdine taýyna bagly bolýar. Ýokary derejä ýetmek üçin örän ünsli bolup türgenleşmeli, sebäbi ol durmuşynyň bir bölegi bolup durýar. Sport tansy daşyndan göräýmäge ýeňil görünýär, ýöne onuň aňyrsynda tutanýerli zähmetiň bardygyny aýtmak bolar. Çagalary sport tansyna 5-7 ýaşynda bermek bolar. Ýaş türgenleri taýýarlamak üçin ilki bilen gimnastika we ýeňil atletika maşklaryndan öwredilip başlanýar, ýöne wagtyň köp böleginde gimnastikanyň wajyp elementlerine has-da oňurgasynyň göni durmagyna uly üns berilýär. Iň esasy mesele ýaş türgenleriň umumy fiziki taýýarlygy bolup durýar. Ýokary derejelere ýetmek üçin türgenler özleriniň boş wagtlarynda hem gelip tans edýärler. Ynha, şu ýagdaýda olar öz gözelliklerini dünýä ýüzüne aýan etmäge mümkinçilik alýarlar.

Tansyň giňişleýin görnüşine: tango, wals, kwikstep, samba, fokstrot, rumba, pasodobl, akrobatik rok-n-roll, jaýw ýaly tanslar degişlidir.

Sport tansy bilen meşgullanmak ýaşlarda türgenleşik wagtynda köp peýdaly duýgulary döredýär. Ondan başga-da, sport tansy içki agzalaryň we ulgamlaryň işleýşini kadaly ýagdaýa getirýär, bedeniň fiziki ýagdaýyny kadaly ösdürýär.

Sport tansy bilen meşgullanan adamlar owadan bedene we ýörişe eýedirler. Tans meýdançasynda sport tansyndan bäsleşik guramak üçin ýörite synp ulgamy girizilendir. Tansçylaryň taýýarlyk derejesi ýaş aýratynlyklary boýunça toparlara bölünýär:

Çagalar-1: 7–9 ýaş;
Çagalar-2: 10–11 ýaş;
Ýetginjekler-1; 12–13 ýaş;
Ýetginjekler-2; 14–15 ýaş;
Ýaşlar: 16,17 we 18 ýaş;
Ulular: 19–35 ýaş;
Orta ýaşlylar-1: 36 we ulular;
Orta ýaşlylar-2: 46 we ulular.

Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda sport tanslary boýunça medallaryň toplumy ugrunda bäsleşiler. Ýaryşlar ýewropa we latyn amerikan ugurlary —haýal we wena walslary, tango, çalt we haýal fokstrot, samba, rumba, ça-ça-ça, jaýw we pasodobl boýunça geçiriler.

KIKBOKSING

Kikboksing sportuň 1960-njy ýyllarda dörän başa-baş göreş görnüşidir. Sportuň bu görnüşi amerikan kikboksingi (*full-kontakt, lou-kikli full-kontakt, semi-kontakt, laýt-kontakt, kik-laýt*), ýapon kikboksingi (*K-1 formatly*), sololy kompozisiýalar (*sazly görnüşler*) ýaly görnüşlere bölünýär.

Kikboksing sözüniň giň manysy boks elliklerini geýip, eller we aýaklar arkaly düzgün boýunça rugsat edilen başa-baş söweşiň dürli urgularyny aňladýar (*taý boksy, şutboksing, sanda, sawat we beýlekiler*).

Amerikan kikboksingi

Amerikan kikboksinginiň watany ABŞ hasaplanylýar. Bu ýerde 1960-njy ýyllarda Gündogaryň başa-baş tutluşyklarynyň meşhurlygynyň tolkuny bilen doly kontaktly söweşleri tejribelige ornaşdyryp başlaýarlar. Sportuň bu görnüşi şol wagtlar giňden ýaýran taekwondo we karate-sýotokan görnüşleriniň düzgünlerinden uly tapawut edipdir.

Urgularyň güýji çäklendirilmändir, geçirilen tehniki hereketden soň (*maksada ýeten urgudan soň*) referi duşuşygy saklamandyr, eller bilen kellä urgular rugsat edilipdir (*munuň üçin boksdaky ellikler ulanylypdyr*).

Başda sportuň bu görnüşi «full-kontakt karate» (iňlisçe full-contact karate, doly kontaktly karate) diýlip atlandyrylypdyr. Şol

döwürlerde «karate» diýlen adalga esasynda Gündogaryň islendik başa-baş söweşi düşünilipdir: taekwondo, karate ýa-da uşu.

Tiz wagtdan adaty karateçi hünärmenleriň garşylyk görkezmeleri boýunça bu adalgadan ýüz öwrüpdirler we «kikboksing» diýen täze adalgany kabul edipdirler. «Full-kontakt» barada aýdylanda bolsa, bu at kikboksingiň bölümleriniň birinde saklanyp galypdyr.

1974-nji ýylda professional kikboksingiň ilkinji guramasy PKA (Professional Karate Association) esaslandyrylýar – we ol kikboksingiň sport görnüşi hökmünde dörän ýyly hasaplanylýar.

Amerikan kikboksingi Ýewropada tiz ýaýrapdyr. Ýewropada 1976-njy ýylda höwesjeň kikboksingçileriň WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) atly guramasy esaslandyrylýar.

Ýapon kikboksingi

Kikboksingiň «ýapon» şahasy öz gelip çykyşy boýunça Ýaponiýa taý boksunyň gelmegi bilen baglanyşyklydyr, ol karate-kýokusinkaýyň gapma-garşy bäsdeşligine garamazdan, giň gerime eýe bolýar.

Hakykatdan hem ýapon kikboksingi – bu taý boksunyň täzeden işlenen düzgünleridir. Bar bolan tapawudy tirsekler bilen urgy geçirmegiň gadaganlygydyr (*ýygy-ýygydan tirsekler bilen geçirilýän urgular onuň gyzyklylygyny gaçyrypdyr, sebäbi tomaşaçylar şikesler üçin söweşiň saklanmalaryna däl-de, «arassa» nokautlara hormat goýupdyrlar*).

1970-nji ýyllarda ýapon kikboksingini üç sany esasy gurama ösdürýär: AJKBA (All-Japan Kick-boxing Association), WKBA (World Kick-Boxing Association) we «Kakutogi» ligasy. 1980-nji ýyllaryň ahyrlarynda kikboksingiň ýapon hünärmenleri täzeden ýüze çykyp başlaýar, 1993-nji ýylda bolsa K-1 döreýär we ol ýapon kikboksingini dünýäde has ösen professional başa-baş söweşine öwürýär.

Taý boksy bilen bilelikde ýapon kikboksingi hem Ýewropa ýaýraýar, ilkinji nobatda Gollandiýa kikboksingiň dünýä boýunça esasy merkezleriniň birine öwrülýär (*K-1 boýunça agyr agramda 18 sany Gran-priniň 15-sini gollandlaryň eýeländigi bellärliklidir*).

Düzgünler. Kikboksingiň bölümleri

1. Semi-kontakt (çäkli kontakt – galtaşma).

Ellere we aýaklara üns bermek bilen gadagan edilen urgularyň kikboksingdäki bölümidir. Söweşiň çäkli depgini full-kontakta garanda ýokary bolýar. Ýeňiş elleriniň we aýaklarynyň iň gowy tehnikasyny görkezýän hem aýaklar we eller bilen köp mukdarda urgulary geçiren türgene berilýär. Söweş arakesmelidir, sebäbi el ýa-da aýak bilen arassa urgy edilenden soň emin söweşi saklaýar we utuk berýär.

2. Laýt-kontakt (ýeňil kontakt).

Kikboksingiň güýçli urgulary gadagan edýän häsiýetli bölümidir, şonuň bilen birlikde, nokaut ýa-da nokdaun hasap edilýär, ýöne şonda utuklar hasap edilmeýär. Aýaklar bilen edilýän urgulara ähmiýet berilýär we bökülip edilýän urgular ýokary bahalandyrylýar. Semi-kontaktdan tapawutlylykda, bu görnüşde söweşijiler urgyny edenden soň saklanmaýarlar. Emin maksada ýeten her bir urga utuk berýär.

3. Full-kontakt (doly kontakt).

Kikboksingiň eller we aýaklar bilen çäklendirilmesiz güýçli doly kontaktda urgy edýän bölümidir. Şeýle-de, edil boksdaky ýaly, nokdaunlar we nokautlar hasap edilýär.

4. Lou-kikli full-kontakt.

Kikboksuň aýakda buduň daşky we içki taraplary bilen edilýän urgularyna rugsat berýän bölümidir.

5. Sololy kompozisiýalar.

Kikboksingiň sazyň astynda geçirilýän ýaryşlar bölümi bolup, ol üç görnüşi özüne birleşdirýär. Kompozisiýa «berk» usulda, «ýumşak» usulda we zatly ýerine ýetirilýär, Gündogaryň başa-baş söweş ýollarynyň hakyky maşklarynyň däp bolan toplumynyň böleklerini özünde jemleýär. «Berk» usuldaky kompozisiýa Gündogaryň däp bolan başa-baş karate, taekwondo we beýleki söweşleriniň «kölegäň bilen söweş» häsiýetinde amala aşyrylýar. «Ýumşak» usuldaky kompozisiýa Gündogaryň başa-baş söweşleriniň uşu görnüşiniň tehnikasyna esaslanýar. Zatly ýerine ýetirilýän kompozisiýa «kölegäň

bilen söweşmek» ýaly islendik sowuk ýarag – gylyç, pyçak, taýak, nunçaka, orak, serdesse we ş.m. bilen ýerine ýetirilýär.

Aýak bilen edilýän urgular

Aýaklaryň urgulary – iteriji, atylyşly, ballistiki, göni çyzykly ýa-da gyşyk çyzykly çäklerde, kikboksçynyň aýak hereketleriniň yza gaýdyjy – hüjüm ediji, garşydaşyň bedenine dabanyň daşky ýa-da içki tarapy bilen täsir ediji şekilde bolýar. Söweşde aýak bilen edilýän urgularyň şu aşakdaky görnüşleri ulanylýar:

Bek-kik (yzky urgy) – bu urgy garşydaşdan uzakda duran aýakda ýygy-ýygydan we aýlanyşly amala aşyrylýar. Ilki bilen diregdäki aýakda (*garşydaşa golaý aýakda*) 180 gradus aýlaw edilýär. Şol bir wagtda egniň üstünden (*sag aýak bilen hüjüm edilende sag egniň*) nyşanany görmek hökmanydyr. Soňra urgy edýän aýak dyzdan epilip, direnýän aýagyň we çanaklygyň hereket itgisi bilen güýçlenip, nyşana gönükdirilip, ökje bilen urgy amala aşyrylýar. Hereket atyň depgisine meňzeş bolýar. Bu örän kuwwatly urgy ringdäki dürli söweşjeň wezipeleri çözmek üçin ulanylýar. Kontaktdan soň öwrülme ýerine ýetirilip bilner – 360 gradus – bu söweşjeň ýagdaýy eýelemek üçin gerek bolýar. Aýagyň 180 gradus öwrülmegi bilen böküşde urgy hereketi amala aşyrylyp bilner. Bu örän owadan we çalt urgy hasaplanylýar. Urgy garşydaşyň kellesine-de, göwresine-de edilip bilner.

Jampin-kik (böküşli urgular) – aslyýetinde ähli urgular (*şol sanda eller bilen edilýän urgular hem*) böküşde amala aşyrylyp bilner. Bu oňa aýratyn özboluşlylyk berýär. Aýak bilen yzlygyna edilýän urgular kadadan çykma hasaplanýar. Mundan başga-da, bökülip edilýän urgular söweşiň depginine täsir edýär we köp güýç alýar. Ýygy-ýygydan ýarym aýlawly, yzlaýyn aýlawly öwrülmeler bilen edilýän urgular seýrek ulanylýar we köp söweşlerde türgenler şonsuz oňýarlar.

Kressent-kik (tersligine gapdal urgy) – aýaklar bilen ýokary derejeli edilýän iň ýeňil urgularyň biri, ony ýerine ýetirmek üçin üýtgeşik şpagat talap edilmeýär. Bu urgy dabanyň daşky ýa-da içki gapyrgasy bilen gönükdirilmegine baglylykda ýerine ýetirilýär (*daşky we içki*). Urgy garşydaşa golaý hem uzakdaky aýaklarda

ýerine ýetirilip bilner. Onuň gaty bir owadan däldigine garamazdan, ýönekeýligi we çaltlygy sebäpli köpler ony gowy görýärler.

Lou-kik – injik bilen garşydaşyň buduna ýa-da dyzyna edilýän aýlawly urgudyr. Şeýle urgular garşydaşyň hereketleriniň tizligini peseldýär, gowy ýerine ýetirilende aşaky ahyrlaryň şikes almagyna we söweşiň bes edilmegine getirýär. Aýlawly urgularyň ähli görnüşleriniň arasynda ýa-da şoňa meňzeş islendik urgy juda netijeli we nokautlaýjy bolýar.

Bu urgy örän çalt we örän durnukly, bu bolsa islendik tilsimi ulanmak bilen hüjüme geçmäge mümkinçilik berýär.

Raund-kik (raundhaus-kik) (aýlawly urgy) – yza öwrülmek bilen aýlawly urgular, adatça, kellä gönükdirilýär we ol aýagyň epiliş güýjüni ulanmaga mümkinçilik berýär. Şeýle ýerine ýetiriliş urgudan goranmakda kynçylyk döredýär, sebäbi aýak böwet goýujy elden aýlanyp geçýär. Urgynyň başynda göwräniň ýokarky bölegi çägi boýunça yza öwrülýär, urgy edilýär we şondan soň direnilýän aýak 90 gradus öwrülýär (*kähalatlarda 180 gradus*), epilen aýagyň dyzy döşe çenli galdyrylýar we dyzyňy epmek arkaly galdyrylan daban ýa-da injik bilen urgy edilýär. Urgy ähli derejede ýerine ýetirilýär, şeýle ýagdaýda «raund» sözi aýdylmaýar we şu sözler goşulýar: «haý-kik» – «ýokary», «middl-kik» – «orta» (ýokarda), «lou-kik» – «aşaky». Urgy ediliş tehnikasy ýeňil, ýöne çalt, şeýle hem haýal, ýöne juda kuwwatly bolup biler.

Saýd-kik (gapdal urgy) – urgynyň başynda urýan aýak döşüň deňesine ýetirilýär we şol bir wagtda ol dyz bognunda epilýär. Urgy aýagyň aýlawly hereketi we şol bir wagtda dyz bognunyň epilmegi bilen amala aşyrylýar. Şol wagt çanaklygyň öňe hereketi tamamlanmak bilen urgynyň gapdalyna iberilýär, urgyny güýçlendirýär, direg aýagyny iteklemäge mümkinçilik döredýär. Urgynyň ahyrky ýagdaýynda urgy edýän aýagyň ýokarky tarapy (*but we injik*) ýokaryk gönükdirilýär.

Urýan aýak we göwre bir tekizlikde bolmaly. Urýan ýeri ökje, daban ýa-da dabanyň gapyrgasy bolup biler. Bu urgy kellä-de, göwrä-de garşydaşdan uzakda duran ýa-da golaý aýakda edilip bilner. Soňky pursatda garşydaşdan uzakda duran aýakda ädimlemeler bilen ýerine ýetirilýär.

Eks-kik (ýokardan edilýän urgy) – ökje bilen ýokardan aşak, edil paltalanylýan şekilde edilýän urgy juda amplitudaly urgudyr. Onuň bilen nokautlamak ýeňil däl, ýöne garşydaşy çekindirmek, aljyratmak, gorkuzmak mümkin. Hünärmenleriň ýerine ýetirmeginde şagalaňlara tomaşa etmäge gelen janköýerler bu owadan urga haýran galyp seredýärler, gapdaldan ol uzaldylan şpagat şekilinde synlanylýar. Bu emel garşydaşy ýygy-ýygydan aljyraňňylyga getirýär.

Ýokardan batly aşak goýberilen aýak onçakly göze ilmeýär. Ol gowy ýerine ýetirilende garşydaşyň ýaýjyk süňküni döwmek bolýar. Urgyny yza öwrülmek bilen edil huk-kik görnüşinde edip bolýar, onda tapawut aýak urgy tamamlanandan soň ýerde parallel däl-de, perpendikulýar hereketlenýär. Şeýle ýagdaýda urgy bökülip hem ýerine ýetirilip bilner.

Front-kik (göni urgy) – kikboksçularyň ringinde garşydaşy aýak bilen göni urguda ýa-da gapdal urguda tutmak juda kyn bolýar (*munuň sebäbi garyndan aşak edilýän urgularyň gadagan edilmegi, şeýle hem türgeniň şeýle urgulara garşy durmakdaky we kabul etmekdäki türgenleşiksizligi bilen bagly*). Bu urgyny elbetde kellä edip bolar, ýöne ol ýygy-ýygydan garşydaş bilen aralyga gözegçilik etmekde ulanylýar, garşydaşyň hüjümi saklanylýar we özi hüjüme başlaýar.

Urgy ökje ýa-da dabanyň ýassyjagy bilen ýerine ýetirilýär. Gönükdirilmesi boýunça çykyp gelýän we ýere parallel bolup biler, soňky ýagdaýda urgy kellä edilýär.

Huk-kik (gaňyrçakly urgy) – yza aýlawly urga çäkli bolan hereket bilen ýerine ýetirilýär. Urýan aýak öňe – ýokary gapdala çykarylýar we soňra urgy ökje ýa-da tutuş dabanyň bilen amala aşyrylýar. Urgy, adatça, barlamak üçin öňki aýak bilen ýerine ýetirilýär. Tersleýin aýlawly urgy, adatça, garşydaşdan uzakda duran aýakda 360 gradus aýlaw bilen edilýär. Kikboksda ol «pyrlawaç» ady bilen bellidir. Şeýle ýagdaýda urgy juda güýçli bolýar. Ilki bilen söweşiji urga tarap öwrülýär, göwresini öwürýär, nyşana nazarlanýar, soňra urýan aýagyny dyzyndan epip, ýokary we gapdala çykarýar, direnýän aýagyna agramyny salýar, aýagyny göneldýär, göwresiniň aýlanmagynyň we çanaklygynyň öwrülmeginiň hasabyna hüjümi dowam etdirýär,

11. Sargyt № 1288.

soňra çanaklyk myşsalaryny we buduň epiji myşsalaryny birden batly goşup, dyzyny epmek bilen urgyny amala aşyrýar.

Urgy garşydaşdan uzakda duran aýakda we sagat diliniň aýlanýan ugruna tarap öwrülmek bilen tamamlanýar. Urgyny edeninden soň aýak yzky çäkde hereketini dowam edýär, 360 gradus öwrüm bilen jemlenýär, türgen adaty endik eden söweşjeň ýagdaýyny täzeden eýeleýär.

Kesmek (fut-swips) – kikboksingdäki kesmäge şular degişlidir: dabanyň iç tarapy bilen kesmek, 360 gradus öwrülmek bilem kesmek, ýagny garşydaşdan uzakdaky aýakda (*hereket köp babatda aýak bilen öwrülip, aýlawly edilýän urga çalymdaşdyr*). Kesmegiň serişdeleri bilen dürli söweşjeň wezipeler çözülýär: garşydaşy deňagramlylykdan çykarmak, söweşiň depginini peseltmek.

El bilen edilýän urgular

Kikboksingiň esaslary edil boksdaky ýaly: duruşlar, ýerleşiş usullary, goranyş usullary we elbetde, eller bilen edilýän urgular gabat gelýär, ýöne hereketleriň esaslaryny aýagyň urgulary düzýär. Boks işiniň esasynda eller bilen edilýän urgular wajyp hasaplanylýar. Täze başlan kikboksçularyň köpüsi aýaklar bilen edilýän urgulara üns berýärler, aýratyn-da daşyndan netijeli görünýän we hut şolardan hem gaça durmaly. Boksuň tehnikasy giň we çuň, sebäbi köpsanly hünärmenler öz tutuş ömrüni ony kämilleşdirmeklige sarp edýär, kikboksçulara bolsa aýaklary bilen işlemeklik wezipesi-de ýüklenilýär.

Apperkot (çep tarapdan aşakdan edilýän urgy) – bu urgy ýygy-ýygydan göwrä edilýär. Ol amala aşyrylanda göwräniň agramy çep aýaga berilýär (*öňde duran*), göwre dik okuň töwereginden biraz çepe öwrülýär, el yza we aşak iberilýär, salgamaklyk ýagdaýy döredilýär. Soňra göwre dik okuň töwereginden saga öwrülýär, şol bir wagtda çep aýak bilen itgi edilýär. Bu urgy aşakdan ýokary dugalaýyn amala aşyrylýar. Göwräniň agramy çep aýakda galdyrylyp bilner, sag aýaga-da geçirilip bilner. Urgy wagtynda penjäniň arka tarapy garşydaşa gönükdirilýär.

Apperkot (sag tarapdan aşakdan edilýän urgy) – urgynyň başynda göwre dik okdan çepe ýa-da saga öwrülýär, şol bir wagtda yzda duran direnýän aýagyň itgisi bolup geçýär.

Sag el biraz yza we aşak iberilýär. Soňra sag egin öňe çykarylýar we dugalaýyn aşakdan-ýokary bu urgy amala aşyrylýar. Göwräniň agramy öňde duran çep aýaga geçirilýär. Urgy pursadynda tirsek we egin bogunlarynyň hereketi urga ýeterlik derejede berklik bermek maksady bilen böwetlenen bolmaly. Urgy kellä-de, göwrä-de edilip bilner.

Bekfist (sag el bilen aýlandyrylýan urgy) – kikboksingde boksa mahsus bolmadyk bir emel bar. Duýdansyzlyk ýagdaýynda bu urgy garşydaşy nokauta iberip bilýär. Onuň boksda gadagan edilendigi sebäpli, ol ymykly işlemeleri talap edýär.

Bu urgy ýerine ýetirilende aralyk seljerilmeli. Urgynyň ýumruk bilen däl-de, bilek bilen edilişi ýygy-ýygydan gabat gelinýär. Bu bolsa kikboksingiň düzgüninde gadagan edilendir.

Bu urgyny dik okuň daşyndan 360 gradus öwrüm bilen birden ýerine ýetirmeli. Şonda aýaklar we çanaklyk öwrümi has batly ýerine ýetirýär, göwräni, eginleri we urýan eli ýeňip geçýär. Sag eliň aýlawly hereketi sagadyň diliniň aýlanýan ugruna we tirsekden biraz epilen ýa-da has epilen görnüşde tamamlanýar. Urgy eliň arka tarapy bilen edilýär.

Jeb (öňki, ýagny garşydaşa golaý el bilen göni urgy) – sag aýagyň itgisi we göwräniň saga öwrülmesi bilen (*çep el bilen göni urgy*) çep el zyňyş hereketi bilen nyşana göni çyzykda iberilýär. Urgynyň ahyrky ýagdaýynda göwräniň agramy uly derejede çep aýaga geçirilýär. Urgudan öň birnäçe salgamalar amala aşyrylyp bilner. Munuň üçin göwre dik okuň daşyndan çepe öwrülýär, çep ýumruk nyşanadan biraz daşlaşdyrylýar. Salgamak edilýän urgynyň güýjüni artdyrýar. Ýumruk nyşana degende barmaklary aşak we saga epilýär, ol türgeniň şertlendirilen şahsyýetine we dogrulygynyň derejesine baglydyr. Sag el göwräni we kelläni goraýar. Bu urgy kikboksingde has ýygy ulanylýar.

Panç (garşydaşdan uzakdaky el bilen göni urgy) – bu urguda sag el (*sag el bilen göni urgy*) eýýäm salganýan ýagdaýda bolýar. Emma ýumruk nyşana çenli has uzyn hereketi edýär we şoňa laýyklykda bu urgy jeb bilen deňeşdirilende juda seýrek edilýär. Bu el bilen edilýän

has güýçli urgularyň biridir. Ol ýygy-ýygydan arassa degen wagtynda söweşiň tamamlanmagyna getirýär.

Bu urgyny ýerine ýetirende kikboksçy göwresini dik okuň daşyndan çepe öwürýär, şol bir wagtda sag aýagy bilen itergi edýär. Soňra sag elini tirsek bognundan epip başlaýar, göwresiniň öwrülmesini we direnýän aýagynyň iteklenmesini dowam etdirýär. Sag egin öňe çykarylýar. Sag el bilen göni urgy edilende göwräni çepe ýeterlik derejede doly öwürmek hökmanydyr. Bu urgynyň uzynlygyny kesgitleýär.

Swing (uzak aralykdan gapdal urgy) – ol söweşjeň duruş ýagdaýda tas epilen el bilen ýerine ýetirilýär. Çep taraplaýyn duruşdan urgy üçin hereket sag aýak bilen başlanýar, itergi bilen göwräniň agramy çep aýaga geçirilýär, şol bir wagtda çep el ýeňiljek goýberilýär, duga şekilli hereket edilýär, aşakdan ýokary başlanýar we soňra keseleýin nyşana gönükdirilýär. Bu söweşjeň hereketde el göwräniň saga öwrülmegine täsir edýär. Urgy barmaklary içine gysylan ýumrukda ýerine ýetirilýär. Sag el kelläni atiýaçlandyrýar.

Huk (*çep bilen kellä gapdal urgy*) – kellä sagdan göni urgy bilen deň derejede çep huk nokautlaryň sanawynda öňdebaryjy hasaplanylýar. Öňe bökejeklenende ol aýratyn ýygy geçirilýär. Ony ýerine ýetirmek üçin başda birnäçe salgamalar edilýär. Şu maksat bilen göwräni dik okuň töwereginden ýeňiljek çepe öwürmeli.

Göwräniň agramy hem şol (*çep*) aýaga geçirilýär. Urgy hereketde ýokarda beýan edilişine meňzeşdir, göwräni saga öwürmekden başlanyp, şol bir wagtda çep aýak bilen diregden iteklenilýär. Emma bu ýerde urgy dugalaýyn çepden saga gidýän görnüşde amala aşyrylýar. Bu urguda el tirsek bogundan köpräk ýa-da azrak epilip bilner.

Huk (*sag bilen kellä gapdal urgy*) – ol uly ýa-da kiçi uzynlykda bolup biler. Bu urýan eliň tirsek bognundan nähili epilişi bilen kesgitlenilýär. Uzyn urguda eginde burç bolmaýar.

Sag huk (*garşydaşyň elinden uzakda*) sagdan göni urga meňzeş edilýär we ol gyşyk çyzykly bolýar. Urgy dugalaýyn çepden saga edilýär (*seýrek ýagdaýlarda sagdan çepe*).

El bilen gadagan edilen urgular

1. Elligi açyp edilýän urgular.

2. Elligiň içki tarapy bilen edilýän urgular.

3. Ýumrugyň gapdal tarapy bilen edilýän urgular (*ýarym kontaktly söweşlerde rugsat edilýär*).

4. Ýumrugyň aşaky we ýokarky tarapy bilen edilýän urgular (*ýarym kontaktly söweşlerde rugsat edilýär*).

5. Eliň iç tarapy bilen edilýän urgular (*ýarym kontaktly söweşlerde rugsat edilýär*).

6. Goşar bilen edilýän urgular. Bulardan başga-da bilekler bilen edilýän itekleniş urgulary.

EGIN-EŞIGI

Häzirki wagtda kikboksing takyk düzgünleşdirilen sport görnüşi we onuň hökmany taraplarynyň biri türgeniň goranyş ýagdaýy hasaplanylýar.

Söweş başlamazdan öň referi goranyş enjamlarynyň ulanylmaga ýaramlylygyny barlaýar.

Höwesjeňler üçin kikboksingiň islendik bölüminde kellä geýilýän tuwalga hökmany hasaplanylýar. Kähalatlarda türgenleşik tuwalgalaryna rugsat edilýär. Kikboksçynyň tuwalgasy boksçynyňkydan depesiniň güýçli goragy bilen tapawutlanýar, çünki onda aýak bilen güýçli urgular ýerine ýetirilýär. Şeýle-de kapalar hökmany suratda barlanylýar.

Türgeniň ellerine boks ellikleri geýdirilen bolmaly. Kikboksingiň bölümleriniň düzgünlerine laýyklykda – semi we laýt-kontaktda ýörite «urmaýan» ellikler bolmaly, full-kontakt, lou-kikli full-kontakt, oriental, taý-kik bölümlerinde 10 unsly standart boks ellikleri bolmaly.

Ellikler ellere ringe çykmanka geýdirilýär, eliň penjeleri kesgitli uzynlykdaky sargylar bilen saralýar.

Ähli söweşijileriň gasyk mäzleriniň goranylyşy barlanylýar.

Türgenleriň injikleri germaçlar bilen goranylýar. Bu semi, laýt-kontaktlar we full-kontaktlar üçin hökmany şertdir. Kikboksingiň beýleki bölümleriniň düzgünleri boýunça aýaklar bilen aýaklara

urgular rugsat edilendigi sebäpli, injiklerdäki germaçlaryň goragy barada ýaryşlaryň düzgünlerinde ýörite bellenilip geçilýär.

Aýaklar ýapyk ökjeli aýakgaplar bilen goralýar. Ol ýalaňaç aýaklara geýdirilýär.

Şikeslere getirmeýän trikotaž dyza geýdirilýänlere, daban-injiklere geýdirilýänlere rugsat edilýär.

Eger referi goranyş enjamlaryny barlanda haýsydyr bir ýetmezçiligi ýüze çykarsa, ony düzetmegi talap edýär we munuň üçin bir raundyňkydan köp bolmadyk wagt berýär. Eger berlen wagt tamamlanandan soň türgen taýýar bolmasa, ol ýaryşdan çykarylýar.

Gorag serişdelerine bildirilýän şeýle ýokary derejedäki talaplar türgene söweşiň gidişinde şikes almak töwekgelçiligini azaldýar we kikboksuň düzgünleri boýunça geçirilýän söweşleriň tomaşalylygyny ýokarlandyrýar.

Düzgünler we ýaryşlar

Irki döwürlerde kikboksingiň kesgitli düzgünleri bolmandyr. Eller we aýaklar bilen dürli urgulara, kesmelere, badak atmalara, tutluşlara we zyňmaklyga rugsat edilipdir. Agramlyk derejelere bölünmeleri hem bolmandyr. Kikboksingiň kem-kemden ösmegi bilen takyk düzgünler kemala gelip başlaýar, zyňmaklyk, tutluşlar, şeýle hem tirsek we dyz bilen urmalar gadagan edilýär. «8 urgynyň düzgüni» (häzirki wagtda «6 urgynyň düzgüni») atly türgeniň her raundda aýagy bilen 8-den (6-dan) az urgy geçirmeli däldigi barada düzgün girizilýär.

Bu düzgüniň ýüze çykmagy köp boksçularyň kikboksinge geçip, aýaklaryny düýbünden işletmeýändigi bilen baglanyşyklydyr. Häzirki zaman kikboksingde örän ýeňil agramdan iň ýokary agyr agramlara çenli agramlyk derejeler girizildi.

Häzirki wagtda kikboksing boýunça ýaryşlar birnäçe guramalar tarapyndan geçirilýär, şol sanda şeýle çäreleri esaslandyryjy – Professional karateniň halkara federasiýasy (*1968-nji ýylda döredilen*) tarapyndan geçirilýär.

Wagtyň geçmegi bilen kikboksingiň höwesjeň we professional diýlen bölünmesi bolup geçýär. Kikboksingiň iň iri guramasy WAKO

(*Kikboks guramalarynyň bütindünýä assosiasiýasy*) hasaplanylýar. Häzir onda 89 ýurduň wekilleri hasaba alyndy.

WAKO höwesjeňleriň arasynda-da, professionallaryň arasynda-da ýaryşlary geçirmek bilen meşgullanýar. Dünýä çempionaty, edil Ýewropa çempionaty ýaly, iki ýyldan bir gezek geçirilýär. Iki ýagdaýda-da çempion Olimpiýa ulgamy esasynda kesgitlenilýär.

Professional kikboksçularyň ýaryşlary erkin «hronologik shemada», professional boksunda kabul edilen reýting ulgamy boýunça geçirilýär. Türgen birnäçe reýting ýaryşlaryny geçirmeli. Geçiren reýting ýaryşlarynyň we onda gazanan ýeňişleriniň sany esasynda ol laýyk reýtingi gazanýar. Ýokary reýting gazanan söweşiji öz agramlyk derejesinde dünýä çempionlygy ugrundaky ýaryşda çykyş etmäge hukuk gazanýar. Soňra onuň bilen hereket edýän dünýä çempionynyň duşuşygy geçirilýär. Ýeňiş gazanaýan ýagdaýynda ol Dünýä çempiony diýlip yglan edilýär.

Kikboksing ýaryşlary boks ringlerinde geçirilýär. Erkekler guşaklygyna çenli ýalaňaç, zenanlar maýkaly we şortuly çykyş edýärler. Höwesjeňleriň söweşleri iki minutlyk üç raundda geçýär. Professionallaryň reýting ýaryşlary düzgün boýunça 6-8 raund dowam edýär, çempionlyk ugrundaky söweşler 12 raunda çenli geçirilýär.

GUŞAKLY GÖREŞ

Taryhy

Guşakly göreş sportuň iň gadymy görnüşleriniň biridir. Muňa gadymy golýazmalar, resminamalar we sungatyň dürli ýadygärlikleri şaýatlyk edýär. Ilkidurmuş adamlarynyň arasyndaky başa-baş söweşler ähli göreşleriň ilkinji başlangyjydyr diýip aýtmaga adamzadyň geçmiş taryhy esas berýär. Şu söweşler asyrlaryň geçmegi, adamlaryň aňynyň ösmegi bilen düzgünleşdirilip, ýagny gazaply düzgünleri aradan aýryp, umumy göreşleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.

Hünärmenler Ýer şarynyň dürli künjeklerinden (*Merkezi Amerikadan, Afrikadan, Ýewropadan, Aziýadan*) daşyň ýüzüne

çekilen guşakly göreşiň dürli şekillerini tapdylar. 1938-nji ýylda Bagdadyň golaýynda iki söweşijiniň guşakly göreşiniň heýkeli tapyldy, oňa alty müň ýyl wagt geçipdir. «Tan Şu» atly hytaý golýazmasynda XI asyrda guşakly göreş barada ýazylýar.

XI asyrda bu göreş barada Awisenna ady bilen meşhur bolan lukman, filosof alym Abu Aly ibn Sina gürrüň beripdir. Bu göreşiň müňýyllyk taryhy barada derwüşleriň biziň eramyzdan öňki III-I asyrlarda gymmatbaha sungat taryhy tapyndylarynda görmek bolýar.

Mysal üçin, Hytaýda (Ordos) tapylan bürünç blýahlarda iki sany göreşijiniň şekilleri çekilen eksponatda, Týumen welaýatynda Ob derýasyndan tapylan kümüş gaplarda hem göreşijileriň şekilleri çekilipdir, gadymy wagtlarda bu ýerlerde türki dilli halklar ýaşap geçipdirler.

Guşakly göreşde diňe türki dilli halklar göreşmändirler, bu göreşiň arenasy häzirki zaman Ýewropany, şol sanda Irlandiýany, Şotlandiýany, Uelsi we Ispaniýany öz içine alýar. Guşakly göreşe mysallar örän köpdür: Koreýada sirym göreşi, Şweýsariýada – şwingen, Türkiýede – aba restling, Çuwaşiýada – kuraş, Tatar-başgyrt halk göreşi, türkmen milli göreşi muňa mysal bolup biler. Her bir halklaryň guşakly göreşiniň aýratynlyklary bardyr. Munuň giňden ýaýramagynyň sebäbi harby hereket bilen bagly bolupdyr. Gadymy döwürde atly ýörişiň elementleriniň biri garşydaşyňy eýerden ýykmak bolupdyr. Köp goşunlaryň harby taýýarlygynyň söweş elementinde gündogardan-günbatara çenli, atly söweşler üçin guşakly türgenleşiklere taýýarlyk görüpdirler. Tutluşykda ýeňiş gazanan, hakyky söweşde hem ýeňiş gazanypdyr. Şonuň üçin hem köp halklar guşakly göreşde öz ussatlyklaryny artdyrypdyrlar. Slawýan halklaryna göreşde ýaryşmak türki halklaryndan gelipdir diýlen düşünje bar. Göreşiň bu görnüşi esasan hem Russiýanyň günortasynda, Powolžýa, Günorta Urala, Günbatar Sibire we Günorta Ukraina ýaýrapdyr.

Türk göreşijileri parahatçylyk döwründe öz söweş ussatlyklaryny guşakly göreşiň tilsimleriniň üsti bilen ýokarlandyrypdyrlar hem-de kämilleşdiripdirler. Erkek adamlaryň atda ykjam oturmaklary üçin guşak daňylypdyr. Ine, şondan hem guşakly göreş ady gelip çykypdyr. Iki atlynyň parahatçylyk wagtynda türgenleşikleri ýeterlik derejede geçirilipdir, olar ata ýakynlaşyp, bir-biriniň guşaklaryndan ýapyşyp, atdan agdarmaga dyrjaşyp, türgenleşik geçipdirler. Atda urşujy aýaklaryny elmydama üzeňňide saklap, garşylyk görkezipdir, sebäbi ol ýeňillik bilen ýere ýykylyp bilipdir. Şonuň üçin türgenleşik wagtynda edil şol ýagdaýy döredip, çep aýakdan we sag aýakdan çilşirim almaklyk öwrenilipdir. Söweş wagtynda urşujy garşydaşynyň çep tarapyndan ýa-da sag tarapyndan gelip bilipdir. Şonuň üçin hem sag aýaga we çep aýaga ätläp, garşydaşyňy zyňmak zerurlygy ýüze çykypdyr. Häzirki göreşde garşydaşyňy çep we sag tarapdan üstaşyr zyňmaklyk hem şondan gelip çykypdyr. Harby göreşijä güýçli penje, tirsek, çigin, egin guşaklygy we arka gerek bolupdyr. Elleriň, egniň we arkanyň gysga wagtda çekiji güýji göreşijiniň köp derejede ykbalyny çözüpdir. Şu ýerden hem janaýamazak türgenleşikleriň netijesinde, göreşijiniň ölçegsiz çekiji güýjüni ösdürmeginiň netijesinde we döşden aýlap zyňmak, ädimläp zyňmak, ýarym oturyp we arkadan zyňmak emelleri döräpdir we kämilleşipdir. Guşagyň döwrüniň gelmegi bilen, kemer türkleriň eşiklerinden aýrylypdyr we şonda ak süpürgiçler peýda bolupdyr, bir-birini matalar bilen dolap alyp, göreşijiler kimiň güýçlüdigini ýa-da asgyndygyny ýüze çykarypdyrlar.

Soňky döwürlerde göreş baýramçylyk ýaryşlaryna öwrülipdir. Ýöne bu däp hemme halklarda birmeňzeş ösmändir. Russiýada ol tatarlarda we başgyrtlarda saklanyp galypdyr. Sabantuý baýramçylyklarynyň esasyny göreş tutupdyr. Şunuň ýaly göreşler başga-da birnäçe halklarda bar, meselem garaçaýlylarda ol tutuş diýlip atlandyrylýar,

ýakutlarda – hapsagaý, gazaklarda we altaýlylarda – kures, özbeklerde – kuraş, türkmenlerde bolsa göreş ady bilen bellidir.

XVIII asyrda Russiýada syýahat eden I. Lepýohin öz syn ýazgylarynda «Ýaryşlarda göreşijiler ýakasyndan däl-de, guşaklaryndan tutýarlar we adaty göreşdäki tutluşygy ulanýarlar» – diýip belleýär. Iwan Poddubnyý hem özüniň şöhratynyň çür depesinde guşakly göreşden dünýäniň çempiony bolupdyr. Guşakly göreşiň ýatlamalaryny Orlowly pomeşşik N. I. Tolubeýewiň memuarlarynda görmek bolýar. 1837-nji ýylda suratkeş I.Şedrowskiniň çeken suratynda hem guşakly göreşi synlamak bolýar.

Guşakly göreş sportuň görnüşi hökmünde göreş federasiýasy tarapyndan 2003-nji ýylda R. F. Gaýnanow tarapyndan girizilýär we Russiýa Federasiýasynyň ýeke-täk sport kwalifikasiýasy boýunça sport görnüşi diýip hasaba alynýar. Russiýada we beýleki ýurtlarda guşakly göreşiň ösmegi 2011-nji ýylda Guşakly göreşiň halkara federasiýasynyň döredilmegine getirýär. Onuň ştab-kwartirasy Moskwa şäherinde ýerleşýär. 2014-nji ýylyň 23-nji aprelinde onuň prezidentligine assosasiýanyň kongresi tarapyndan R.R.Mahmutow bellenilýär. Ol «Ýewraziýa dostlugy» birleşmesiniň hem başlygydyr.

Guşakly göreş resmi taýdan dünýäde Olimpiýa oýunlary däl sport görnüşine girizilendir we göreşiň bu görnüşi ÝUNESKO tarapyndan goldanylýar. Bu tomaşaly sport görnüşi boýunça Dünýäniň, Ýewraziýanyň we Ýewropanyň çempionatlary geçirilýär.

2013-nji ýylda Kazanda geçirilen Uniwersiadanyň meýilnamasyna laýyklykda guşakly göreş sport görnüşine goşuldy. Soňky ýyllaryň içinde guşakly göreşiň depginli ösüşlerine baha berip, onuň uly geljegi bar diýip ynamly aýdyp bolar.

2016-njy ýylyň 30-njy iýunynda Aşgabatdaky Olimpiýa şäherjiginiň söweş sungatlary toplumynda göreş we guşakly göreş

boýunça tamamlanan Aziýa çempionatynda Türkmenistanyň ýygyndy topary jemi 98 medal (44 altyn, 28 kümüş, 26 bürünç) gazanyp, birinji orna mynasyp boldy.

Düzgünleri

Dünýä halklarynyň arasynda her bir kesgitli ýagdaýda üýtgeşik düzgünleriň bolmagy mümkin, ýöne iň esasy düzgün göreş guşakly eşikde geçirilmeli.

Guşakly göreşiň erkin stilinde zyňmaklyk, badak atmak, tutmaklyk, oturtmaklyk, towlamak, çilşirip almak, ýykmak we garşydaşyň guşagyndan tutup durkaň ýykmak we üstüni örtmek rugsat edilýär.

Guşakly göreşiň nusgawy stilinde aýak bilen ýerine ýetirilýän ähli tehniki hereketler gadagan edilýär.

Guşakly göreş sportuň göreş görnüşi bolup, göreşijiniň esasy maksady – rugsat edilen dürli tilsimleri ulanmak arkaly garşydaşyň arkasyny ýere degirmek bolup durýar – ol arassa ýeňiş hasaplanylýar.

Ýaryş geçirilýän ýer tekiz gorizontal üst bolup, onuň üstünden galyňlygy 5 sm ýörite düşekçe düşelýär. Düşekçede iş (*içerki*) zonasy we gorag zonasy belgilenilýär. Içerki zona ortada ýerleşip, tegeleginiň diametri 6–9 metrdir. Resmi ýaryşlarda tegelegiň diametri 9 metr edilýär. Içerki we gorag zonasynyň arasyny bölýän ýoda «passiw zona» diýilýär we ol içerki zonanyň bir bölegi hasaplanylýar. Ol, adatça, gyzyl reňk bilen belgilenilýär. Onuň ini 1 metre barabar. Passiw zonadan soň gorag zonasy gelýär we onuň ini 1,5–2,0 metre deň bolmalydyr. Eminiň stolundan çepki tarap

ýaşyl reňk bilen belgilenilýär, sag tarap bolsa gök reňk bilen belgilenilýär.

Guşakly göreşiň göreşijisiniň eşigi ak reňkli balakdan, ýaşyl we gök reňkli köýnekden we ýetginjekler üçin 110-115 santimetr, ulular üçin 150-180 santimetr uzynlykda bolan gyzyl reňkli guşakdan durýar. Aýaklaryna sport köwüşlerini (*borsowka ýa-da tapoçka*) geýmeli. Olaryň aşagy ýumşak, ýöne typdyrmaly däldir. Bagjyklarynyň demir ýa-da gaty uçlary gyrkylyp aýrylan bolmaly. Ýaryş wagtynda ulanar ýaly sekundantda elýaglyk bolmaly.

Şu talaplar doly ýerinde bolmasa, göreşiji ýaryşa goýberilmeýär.

Tutluşygyň eminligi eminler topary tarapyndan ýerine ýetirilýär. Olar şu düzümde bolýarlar: düşekçäniň ýolbaşçysy, arbitr, gapdal emin, hronometrist emin, tablodaky emin we gatnaşyjylardaky emin.

Tutluşygyň wagty şeýle goýulýar:

Çagalar: 11–13 ýaşly oglanlar we gyzlar – 2 minut.

Ýetginjekler: 14–15 ýaşly oglanlar we gyzlar – 2 minut 30 sekunt.

Kadetler: 16–17 ýaşly ýaşlar we gyzlar – 3 minut.

Ýaşlar: 18–20 ýaşly ýuniorlar we ýuniorkalar (jahyllar) – 4 minut.

Ulular: erkekler we zenanlar 18 ýaşdan ýokary – 4 minut.

Weteranlar: 40 ýaşdan uly erkekler we 30 ýaşdan uly zenanlar – 3 minut.

Tutluşyk haçanda:

– göreşijileriň birine arassa ýeňiş yglan edilende;

– 6 baldan ýokary aratapawut bolsa;

– bir göreşiji ýaryşdan diskwalifikasiýa edilse, aýrylsa;

– tutluşygyň wagty gutaranda tamamlanýar.

Tutluşyk gutarandan soň arbitr düşekçäniň ortasynda durýar, onuň reňkli belgilerine görä göreşijiler öz ýerlerinde ýolbaşça seredip durýarlar. Diňe ýeňiji yglan edilenden soňra ýeňiş gazanan türgeniň elini galdyrýarlar. Soňra olar tomaşaçylara bakyp durýarlar, şondan soň türgenler elleşýärler we arbitriň rugsady bilen düşekçeden çykyp gidýärler.

SPORT GÖREŞI

Sport göreşiniň düzümine grek-rim göreşi hem-de erkin göreş degişli bolup durýar.

Grek-rim göreşi

Grek-rim göreşi XVIII asyryň ahyrynda – XIX asyryň başynda Ýewropada emele gelip başlaýar, onuň esasy düzgünleriniň düýbi Fransiýada tutulýar.

Fransiýada göreşiň tehnikasynyň emeller ulgamy we ýaryşyň düzgünleri işlenip düzülýär. 1848-nji ýylda Parižde (*Fransiýa*) professional göreşijiler üçin ilkinji atletiki arena açylýar. Fransiýanyň çempionatyna daşary ýurtly pälwanlar hem göreşi has içgin öwrenmek üçin (*Germaniýadan, Italiýadan, Türkiýeden we Russiýadan*) gatnaşyp başlaýarlar. Netijede, bu göreş halkara häsiýetine eýe bolýar hem-de ol fransuz göreşi diýlip atlandyrylýar.

Bu göreşiň beýleki göreşlerden tapawutly düzgünleri: hemme emelleriň ýerine ýetirilişi, saklamalar we tutumlar diňe elleriň kömegi bilen ýerine ýetirilmeli; gadagan edilen hereketler: göwreden (bilden) aşakda tutumlar, badak emelleri, çilşirimler.

1894-nji ýylda döredilen Halkara Olimpiýa komiteti bu göreşi grek-rim göreşi diýip atlandyrýar. Grek-rim göreşi ilkinji gezek 1896-njy ýylda Gresiýada geçirilen Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizildi.

Göreşiň esasy maksady garşydaşyň iki pilçesini (*arkasyny*) düşekçä ýatyryp saklamak. Göreşi parter ýagdaýynda alyp baran tutluşygyň dowamynda «köpri» emelini ulanypdyrlar. Olar bu emeli diňe goranyş serişdesi hökmünde ulanman, eýsem garşydaşyny «köpri» ýagdaýynda üstünden aşyryp zyňypdyrlar. Şeýle zyňlyşy «suples» diýip atlandyrypdyrlar.

Grek-rim göreşi boýunça Türkmenistanda 1936-njy ýylda ilkinji bölümçe açylýar. Türkmenistanda 1947-nji ýyldan başlap grek-rim göreşi boýunça ilkinji resmi birinjilikler geçirilip başlanýar we şol ýaryşlarda Türkmenistanyň milli ýygyndy toparynyň düzümi kesgitlenilýär.

Milli Garaşsyzlygymyzyň ilkinji ýyllaryndan başlap türkmenistanly grek-rim göreşijiler halkara ýaryşlarynda üstünlikli

çykyş edip başladylar. 1994-nji ýylda ABŞ-yň Çikago şäherinde geçirilen dünýä birinjiliginde Ş.Hojaýew çempion bolmagy we D.Mämmedow bürünç medalyň eýesi bolmagy başardylar.

1996-njy ýylda türkmen pälwanlary ABŞ-yň Atlanta şäherinde geçirilen Olimpiýa oýunlaryna resmi wekilçilik etdiler.

2002-nji ýylda N.Gukulow Russiýanyň Moskwa şäherinde geçirilen dünýä çempionatynda kümüş medalyň eýesi bolmagy başarýar.

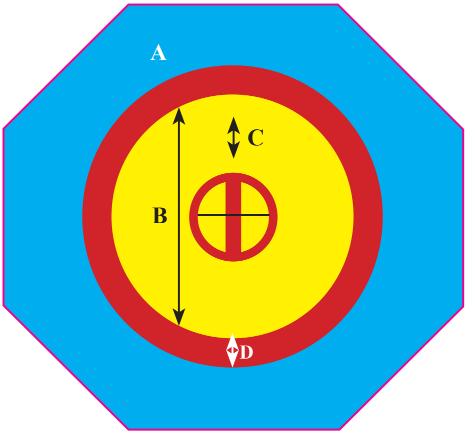
A.Geldiýew grek-rim göreşi boýunça ilkinji bolup «Halkara derejeli emin» diýen ada mynasyp bolan türkmen hünärmenidir.

Geýimi

Türgenler ýaryşa, tutluşyga çykanlarynda ilkinji ady tutulan pälwan gyzyl reňkli egin-eşigi, ikinji ady tutulan pälwan gök reňkli egin-eşigi (*triko*) geýinýärler. Göreşijileriň ýörite aýakgaby (borsowka) bolýar. Pälwanlar düşekçä çykanlarynda hersiniň ýanynda elýaglyk bolýar.

Düşekçesi

Göreş düşekçeleriniň meýdançasy sekizburçly bolup, olar 12/12 m ýa-da 14/14 m diametrde bolýar, uly ýaryşlarda 16/16 m bolýar. Düşekçäniň içki çyzyklary gyzyl tegelek bolýar. Uly gyzyl tegelek çyzygyň diametri 9 m, içki gyzyl tegelegiň diametri 1 m bolýar.



A–12x12,14x14
C– 7 m
D – 1 m

Ýaryşyň düzgünleri

Grek-rim göreşinde pälwanlar alty minut göreşýärler: üç minutdan soň 30 sekunt dynç alýarlar.

Bäsdeşleriň haýsy-da bolsa biriniň ýagyrnysy ýere degen halatynda ýa-da olaryň biri-birinden utuklarynyň aratapawudy 6-a deň bolanda degişlilikde ýykan ýa-da öňdäki pälwan ýeňiji diýlip yglan edilýär.

Eger berlen wagtda pälwanlaryň tutluşygy deňme-deň tamamlansa, onda olaryň birine parter ýagdaýynda durmak tabşyrylýar we 30 sekundyň içinde ol hem netije bermese, garşydaşyna bir utuk berilýär we şol hem döwi utýar.

Agramlyk derejeleri, kg: 59; 66; 71; 75; 80; 85; 98; 130.

Erkin göreş

Erkin göreş Olimpiýa oýunlaryna 1904-nji ýylda ilkinji gezek goşulýar (diňe 1912-nji ýylda V Olimpiýa oýunlarynda geçirilmedi). 1929-njy ýyldan başlap Ýewropa çempionatlary geçirilýär.

Halkara göreş federasiýasynyň kongresiniň karary bilen 1950-nji ýyldan bäri dünýä çempionatlary geçirilýär. 1956-njy ýyldan grek-rim we erkin göreşleri boýunça Dünýäniň kuboklary geçirilip başlanýar. 1968-nji ýylda erkin göreş boýunça 15–18 ýaşlylar üçin dünýäniň birinjiliklerine badalga berilýär.

Grek-rim we erkin göreşleri boýunça halkara sport hereketlerine 1912-nji ýylda döredilen göreşi söýüjileriň Halkara federasiýasy (FILA) ýolbaşçylyk edýär. Häzirki wagtda bu halkara guramasyna 100-e golaý milli gurama girýär. 1966-njy ýylda FILA öz düzümine sambo göreşini goşmak barada karary kabul edýär we bu ugurdan hem dünýäniň birinjiligi geçirilip başlanýar.

Erkin göreş 1904-nji ýylda Amerikada geçirilen Olimpiýa oýunlaryna ilkinji gezek girizildi. Ozalky SSSR-e erkin göreş 1945-nji ýyldan ýaýrap başlady, ilkibaşda bu göreş «erkin amerikan göreşi» diýlip atlandyrylýar. 1948-nji ýylda ozalky Bütinsoýuz bedenterbiýe we sport komitetiniň mejlisinde göreşleriň şu aşakdaky atlary tassyklanylýar:

1) Fransuz göreşi – grek-rim göreşi;

2) Erkin görnüşli göreş – sambo göreşi;

3) Erkin amerikan göreşi – erkin göreşi;

Türkmenistanda erkin göreş boýunça ilkinji bölümçe 1936-njy ýylda açylýar. 1947-nji ýyldan başlap Türkmenistanda erkin göreş boýunça ilkinji resmi birinjilikler geçirilip başlanýar. Garaşsyzlyk ýyllarynda erkin göreşiji milli türgenler halkara ýaryşlarynda ýokary netijeleri gazanýarlar.

Häzirki wagtda sport göreşi ähli toplumlaýyn ýaryşlaryň, şol sanda kenarýaka ýaryşlaryň maksatnamasynda bar. Grek-rim göreşi we erkin göreş Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aziýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizildi.

BILÝARD

(Bilýard we snuker)

Bilýardyň oýun hökmünde nirede we nähili dörändigi barada anyk maglumatlar heniz ýeterlik däl, käbir çeşmelerde Hindi–Hytaý bilýardyň watany hasaplanylýar. XV asyrda genuez täjirleri bu oýny Ýewropa getiripdiler. Şeýle-de bolsa, Ýewropa döwletlerinde mundan ozal hem bilýarda meňzeş oýunlar oýnalypdyr.

Balkespiel diýen oýun Germaniýada oýnalypdyr, ol tagtadan edilen stoluň üstünde oýnalyp, stoluň gyralary uly bolmadyk bortly, ortalarynda bolsa birnäçe oýuklar edilip, şol oýuklara daşdan ýasalan togalak şarlary dubinka bilen togalapdyrlar.

Angliýalylar tarapyndan söýlüp oýnalýan Pall-Mallspill oýny hem bilýardy ýatladýar. Bu oýunda depgilenip gatadylan tekiz ýerde ýörite derwezejiklere şarlary salmaly bolupdyr. Bilýard sözüniň taryhda nireden gelip çykanlygy barada hem

dürli pikirler orta atylýar. Mysal üçin, Angliýaly Džon Wilkiň aýtmagyna görä, bu oýun ilkibaşda «ball-yerds» adyny alypdyr. Gadymy Sakson dilinden terjime edilende *ball* – top, *yard* – taýak diýmegi aňladýar. Beýleki bilermenler bolsa bu sözi fransuz diline ýakyn hasaplaýarlar, sebäbi «bille – şarjagaz ýa-da billart – agaç taýak diýmegi aňladýar.

Taryhda ilkinji stollar göwnejaý bolmandyr, şarlar onuň bortlaryndan yzyna zyňylmandyr. Şeýle hem kiý örän gödek şekilde bolupdyr, ol serdessä meňzeş bolupdyr, muňa garamazdan bilýard oýny şalaryň oýny hasaplanypdyr.

Köp asyrlaryň dowamynda şalyk süren adamlar öz täsirleri bilen bilýardyň ösmegine, kämilleşmegine ýol açypdyrlar. Taryhda dürli ýagdaýlar bolupdyr, mysal üçin, Angliýanyň şasy Georg II bu oýny oýnamagy gadagan edipdir, Napoleon, Karl IX we Pýotr I bolsa öz golastyndaky adamlarda bu oýna bolan gyzyklanmany ösdüripdirler we öz oýunlary bilen bilýardyň has meşhur bolmagyna täsir edipdirler. Şotlandiýanyň şa zenany Mariýa Stýuart öz jezalandyrylmazyndan öň arhiýepiskop Glazgo ýazan hatynda onuň stoluny bilýard oýnamak üçin saklamaklaryny haýyş edipdir.

Lionda fransuz Etýen Liazon ilkinji gezek oýnuň düzgünlerini kesgitläpdir.

Rus bilýardynyň taryhy hem gyzyklydyr. Russiýa bu oýny Pýotr I getirýär, ol Ýewropa edähetleriniň janköýeri bolupdyr. Ol 1698-nji ýylda Gollandiýadan gelýärkä bilýard oýny bilen tanyşýar. Şeýlelikde, köşkde bilýard stoly goýulýar. Birnäçe wagt geçenden soň bilýard stollary täjirleriň we mülkdarlaryň öýlerinde peýda bolýar. Oýun stollary goşun kazarmalarynda we çaý traktirlerinde gurnalypdyr. Şol wagtlar aýdylan rowaýatlara görä, rus generallary Osterman-Tolstoý, Skobelew we Bibikow söweş meýdanynda söweşenlerinde elsiz galýarlar, özlerini nalajedeýin duýmak islemän, olar türgenleşip, ýeke elde bilýard oýnamagy öwrenýärler hem-de bilýardyň hakyky ussatlaryna öwrülýärler.

12. Sargyt № 1288.

Şol döwürler Ýewropada bilýard oýnunyň ýörelgelerinde ylmy barlaglar giň gerim alýar. 1078-nji ýylda Eýler özüniň «Kese tekizlikde şaryň hereketiniň barlagy» atly kitabyny çapdan çykarýar. Kiýa üçin deriden ýelimligi oýlap tapan bilýardyň rowaýata öwrülen şahsyýeti Mengo 1828-nji ýylda «Pähimli oýun – bilýard» atly kitabyny çapdan çykarypdyr. Ýewropa bilen aýakdaş gidip, Russiýada hem bu işler terjime edilipdir hem-de Bakastowyň, Lemanyň we belli Freýbergiň işleri çap edilipdir. Freýbergiň kärhanasy rus bazarynyň alyjylary üçin ýörite «ykjam stol» ýasapdyr, onuň luzalary darajyk bolup, oňa şarjagazlary salmak üçin hökmany dürs urgy gerek bolupdyr. Bu bolsa nusgawy «rus» bilýardynyň ýüze çykmagyna getiripdir.

Bilýard oýnunyň başga görnüşleri hem döräp başlapdyr, ýagny iňlis snukeri rus görnüşinde kiçi şarlar bilen oýnalýar, ýöne luzalaryň ölçegi uly, amerikan puluny ölçegi kiçi stolda oýnaýarlar, karambolada bolsa fransuz görnüşinde luzalar göz öňünde tutulmaýar. XIX asyryň ahyrlaryna çenli bu oýun sport ýaryşlarynyň häsiýetlerini özünde jemleýär. XX asyryň başlarynda Fransiýa ilkinji gezek halkara ýaryşa gatnaşyjylary özünde jemledi we onuň sowgat gaznasy uly bolupdyr.

Häzirki wagtda bilýard adaty sport oýnundan hakyky medeniýete öwrüldi, onda bilýardyň öz düzgünleri, kesgitli dessury, däpleri we asyrlar boýy toplanan baý taryhy jemlenendir. Alymlaryň bellemeklerine görä, bilýard diňe bir bedeniňi terbiýelemän, eýsem sowukganlylygy, özbaşdak pikirlenmäni we maksada okgunlylygy terbiýeleýär.

Snuker oýnunyň düzgüni.

Oýunda iki sany oýunçy oýnaýar, olaryň oýnuna emin bilen kätip (*sekretar*) syn edýär, olar ýaryşýanlaryň utuklaryny sanaýarlar. Oýnuň düzgüniniň maksady utuklaryň köp sanynyň ýygnanmagynda jemlenýär, oýnuň düzgüni çylşyrymly ýaly, ýöne onuň bilen içgin tanyşsaň, kyn däl. Bu oýunda «freým» ýa-da «aldaw» diýen düzgün bar, ol mümkin bolan sebäbe görä oýny gutarmagy aňladýar. Oýun iň soňky gara şar urlanda ýa-da oýnuň düzgüni bozulanda gutarýar. Başlangyç tapgyrda 15 sany reňkli şarlar piramida (*ährem*) görnüşinde düzülýär, şeýle hem oýunda 6 sany reňkli, 1 ak şar bolýar. Her bir reňkli şar kesgitli baly aňladýar, ak şar bolsa urujy hökmünde ulanylýar. Başda oýunçylar kimiň başlamalydygyny kesgitlemek üçin bije atýarlar we

bijesi çykan ilkinji urgyny ýerine ýetirýär. Soňra oýunçy luza näçe köp utukly şary salyp bilse, onuň baly artýar. Oýun ähli reňkli şarlar luza salnandan soň tamamlanýar. Oýnuň dowamynda eminler oýna ünsli syn etmeli, her bir oýunçy şary uranda bir aýagy bilen pola galtaşmaly, urgy bolsa urujy şara urulmaly (*bitok*), başga şara urgy edilse ol düzgün bozma hasap edilýär we ol snuker hasaplanyp, urgy üçin başga şar saýlanýar, eger-de dürs degmese, emin «miss» yglan edýär. Şondan soň şarlar täzeden düzülip, oýny başlamak gezegi garşydaşa geçirilýär. Ýalňyşlyk edilen utuk garşydaşa geçirilýär, eger-de urujy şara urman, başga şar ulanylsa, ak şaryň baly 7 utuk jerime edilýär.

Bilýard oýnunyň düzgünleri.

Bilýard birnäçe görnüşlere bölünýär:

- Karambol ýa-da fransuz bilýardy;
- Erkin piramida ýa-da Amerikanka;
- Rus bilýardy;
- Rus piramidasy;
- Dinamiki piramida ýa-da Newa;
- Kombinirlenen piramida (*moskwiçka ýa-da sibirka*);
- Pul ýa-da amerikan bilýardy;
- Nowus – pribaltika bilýardy;
- Snuker – iňlis bilýardy;
- Kaýza – fin bilýardy ýa-da karolina.

Şaryň luza düşmegi bilýard oýnunyň esasy maksadydyr. Onuň ýerine düşmegi üçin dürs urguny urmaga türgenleşik geçmeli.

Karambolyň (*Fransuz bilýardynyň*) düzgünleri.

Fransuz bilýardy – Karambol rus bilýardyndan hem-de snukerden düýpli tapawutlanýar. Onuň tapawudy oýun stolunyň şekilinde we ölçegindedir. Bu oýunda stoluň we şarlaryň ölçegi kiçidir, şeýle hem stolda luzalar ýokdur. Bu oýun öz içinde hem birnäçe görnüşlere bölünýär. Meselem:

- Bir bortly karambolda ýeňiş getiren urgy oýunça goşmaça birnäçe urgulary ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär. Ýöne bitok nyşanadaky şara degýänçä, meýdançanyň bir bortuna degmeli, eger-de degmese, her bir ýalňyş üçin bir utuk aýrylýar.
- Üç bortly karambolda oýunçy garşydaşy bilen ylalaşylan utugyny tiz gazanmaga çalyşýar. Meselem: 30 ýa-da 60, her bir netijeli

urgy üçin bir bal berilýär, ýalňyşlyk üçin bolsa bir bal aýrylýar. Dürs urgudan soň oýunçy oýny dowam edýär, eger-de şar meýdançadan daşyna gitse, fol berilýär. Şeýlelikde, şar bortuň bir tarapyna gysylan bolsa, urgyny şar bortuň ters tarapyna deger ýaly edip urmaly ýa-da bortlaryň haýsy tarapyna degse hem bolýar.

Fransuz bilýardynyň başga görnüşleri hem bar: «Açyk partiýa», «Kadre 47/1», «Kadre 74/2» we ş.m.

Fransuz bilýardynyň umumy düzgünlerine görä, garşydaşlar stoluň gysga bortunda durýarlar, düzülen şarlara oýunçylaryň ikisi hem birlikde urgy ýerine ýetirýärler, maksat – şaryň stoluň garşylykdaky diwaryna degip, yzyna gelmegini gazanmak. Kimiň şary başdaky duruş ýagdaýyna gelse, şol hem ýeňiş gazanýar. Ýöne, bu oýnuň diňe bir başlangyjy däl, oýunda üç sany ak şar, gyzyl we sary, şeýle hem bu ýerde iki urgy bar (*bitok*). Şeýlelikde, her bir oýunçynyň öz bitogy bar, onuň maksady her bir urguda stoluň gyrasyna degip, iki sany reňkli şara degmeli, bu ýeňil däl, ýöne her dürs urga bir utuk berilýär. Oýnuň başynda bilýard şarlary düzülýär, kim birinji başlamaga hukuk gazansa, bitok bilen gyzyl şary urmaly, soňra bolsa oýunçynyň öz garamagyna görä urgy edilýär. Oýnuň dowamynda ýalňyşlyk edilse, bir bal aýrylýar. Garşydaşyň şary bortdan çyksa temmi berilmeýär, öz şaryň bortdan çyksa bolsa oýunçy öz gezegini ýitirip, oýun garşydaşa geçirilýär.

Amerikanka bilýardynyň düzgünleri.

«Erkin piramida» oýny (*«Amerikanka»*) rus bilýardynyň iň ýönekeýleriniň biridir. Başga oýunlardan tapawudy urujy şara derek haýsy şary hem ulansa bolýar, ýagny ähli şarlar bilen oýnap bolýar. Oýnuň dowamynda öz şarlaryň bilen birlikde garşydaşyň şarlary hem hasap edilýär. Ýeňiş kim ilkinji 8 şary urup bilse, şoňa berilýär. Birinji urgyny urmak hukugyny gazanmak üçin «öýüňden» urgy etmeli, şar garşydaky borta degip, yzyna ýakyn gelmeli. Oýunda piramidany dogry ýarmaly, munda bir şar salynmaly ýa-da üç sany şar bortlara degmeli, bolmasa-da ikisi degip, biri oýun stolunyň merkezi çyzygyndan geçmeli. Piramida dogry ýarylmadyk ýagdaýynda garşydaş emele gelen pozisiýany kabul edýär ýa-da garşydaşyna şol pozisiýada oýnamaga mümkinçilik berýär. Şeýle hem şarlary täzeden düzüp, piramidany dogry ýarmaga synanyşyk etmek bolýar. Oýunda

dürli şary urmak bolýar, eger-de urgy dürs urulmasa, ýöne birnäçe şar luza salynsa, onda olar hasap edilýär. Eger-de hiç bir şar urulmasa haýsydyr biri borta degmeli, soň ýene borta degmeli ýa-da başga bir şary alyp gidip, borta degirmeli. Şeýle hem bortda duran şara degse hasap edilýär we ol stoluň liniýasyndan geçmeli. Bu urgular dogry hasap edilýär.

Oýunçy her şar üçin, eger dogry urlan bolsa, bir utuk gazanýar. Eger düzgün bozulsa, onda garşydaş bir utuk gazanýar. Eger-de bilýardda oýnuň düzgüni bozulsa, onda emin oýunça jerime edip, 1 şar berýär, garşydaş stoluň üstünden islendik şary alyp, öz tekjesinde goýýar. Şular ýaly şarlara nädogry goýlan, oýnalan ýa-da uçup giden şarlar alynýar.

Oýnuň düzgünleriniň bozulmagy bilen şu aşakdaky ýagdaýlarda jerime salynýar:

– eger urlan şar beýleki bir şara degmese;
– başlangyç urgy nädogry ýerine ýetirilse;
– öňki urgy tamam bolmanka täze urgy edilse;
– iki aýagyny ýerden üzüp, urgy edilende;
– şarlara gadagan edilen urgy ýerine ýetirilse;
– eger şar bir-birine degmese, kähalatlarda şarlaryň arasy örän kiçi bolsa, onda urgunyň burçy 45^{o}-dan az bolup, urgy ýerine ýetirilse, jerime salynmaýar;
– soňky urgy nädogry ýerine ýetirilse;
– eger urulýan şar stoluň gyrasyndan çyksa;
– eger oýun haýallyk bilen ýerine ýetirilse;
– eger oýun döwründe garşydaş goşulsa.

Haçanda bir urgynyň dowamynda birnäçe gezek düzgün bozulsa, jerime bir gezek salynýar. Nädogry oýnalan şarlar ýa-da stoldan uçup gitse, onda uçan şar stoluň yzky belliklerinde goýulmaly. Eger birnäçe şarlar uçup gitse, onda ol şarlar stoluň yzky belliklerinde, bortda bir-birine golaý goýulmaly.

Amerikanka oýnunyň düzgünleri boýunça urlan şar luzanyň ýokary gyrasynda saklanyp, soňra oňa gaçsa, onda şar oýnaldy diýip hasap edilýär. Sallanyp duran şar urgudan soň stoly titredip, aşak luza gaçsa hasap edilmeýär. Ol şary öňki ýerinde goýup, oýun dowam etdirilýär. Oýunçy şary urup luzadan sallasa, soňra luza gaçsa, onda

emin şarlary öňki ýerinde goýup, urgyny gaýtalaýar. Şu ýagdaýda jerime bolmaýar.

«Dewýatka», «Dokuzlyk» – 9 ball pul oýnunyň düzgünleri.

«Dokuzlyk» oýny ak ýa-da san belgili şarlar bilen oýnalýar. Şarlary romb şekilli goýmaly, birinji şar yzky bellikde goýulýar. Birinji şar bilen şarlara degirmek gezekleşip ýerine ýetirilýär, ýagny şarlara birinji degirmek kiçi sanly şar bilen bolmaly. Haýsy oýunçy 9 belgili şary luza düşürip bilse, şol hem utýar. Kim birinji oýny utsa, eger ýaryş başlamazdan öň oýnuň düzgüni üýtgemese, şol hem indiki oýny başlaýar. Şarlaryň ýerleşişleri şeýle, birinji şar yzky belgide, dokuzynjy rombuň ortasynda, beýleki şarlar islendik tertipde ýerleşdirilýär.

«Pul» oýnunyň düzgünleri.

Başlangyç urgudan öň oýunçy şaryny islendik ýerde goýup bilýär. Dogry ýerine ýetirilen başlangyç urgy diýip, haçanda oýunçy bir urguda birinji şara degse, galan nyşana alnan şarlar (*bolmanda dört bolsa*) stoluň bortuna degse ýa-da haýsam bolsa biri luza düşse hasap edilýär.

Pul oýnunyň düzgünleri başlangyç urguda üýtgeşik oýun etmekligi gadagan edýär. Eger oýunçy başlangyç urguda öz şary bilen az sanly şara degse, şolaryň birem luza düşse, onda oýunçy oýny dowam etdirýär, ýöne ol öňküsi ýaly kiçi sanly şara degirmeli. Eger ol indiki urgyny ýerine ýetireninde kiçi sanly şara degmese, nyşana alnan şarlar bolsa stoluň bortuna degmese, şarlaryň hiç biri luza düşmese ýa-da oýunçy haýsam bolsa bir ýalňyşlyk goýberse, onda garşydaşy öz şaryny stoluň islendik ýerinde goýmaga haky bardyr, şol ýerden oýny dowam etdirip biler, luza düşen şarlar stoluň üstüne çykarylmaýar.

Eger oýunçynyň ýerine ýeriren urgusy kiçi sanly şara ilkinji degse we şol urgy bilen 9 sanly şary luza düşürse, onda ol şu oýny utdy hasap edilýär. Ýöne, oýunçy başlangyç urguda romby dargatmadyk bolsa, onda ol ýalňyş hasap edilýär.

Push-Out oýunçy başlangyç urgyny ýerine ýetireninden soň, öz şary bilen beýleki şary urup, stoluň bortunda goýsa ýa-da luza düşürse, onda öňküsi ýaly galýar. Ýöne, bu 9 belgili şar oýnuna degişli däldir. Push-Out oýny oýnalanda, oýunçy nyşana alan şaryna degmese, bu hem ýalňyşlyk hasap edilmeýär. Şeýle hem oýunçy nyşana alan şaryna degse, beýleki şarlaryň hiç biri stoluň bortuna degmese ýa-da nyşana alnan şar luza düşmese, onda hem ýalňyş hasap edilmeýär. Eger Push-Out oýny amala aşmasa, onda oýunçy ýagdaýy yglan etmeli, ýogsam ýönekeý urgy ýerine ýetirildi diýip hasap ediler.

Push-Out ýerine ýetirilse garşydaşy urgyny özi ýa-da beýleki oýunça gezegi bermekligi çözýär. Oýnuň düzgüni bozulmasa Push-Out-yň oýny ýalňyş hasap edilmeýär. Eger Push-Out wagtynda oýnuň düzgüni bozulsa, onda garşydaş oýunça öz şaryny eli bilen goýmaga rugsat berilýär. Push-Out oýnunyň mazmuny: oýunça öz şaryny islendik ýerde, urgy etmäge amatly orny saýlap, nyşana alnan şary luza düşer ýaly oýnaýar.

Oýunçy öz şary bilen nyşana alan kiçi sanly şaryny urup, şol wagtyň özünde islendik şar luza düşýänçä, oýun dowam edýär. Bu ýagdaý oňa oýny dowam etdirmäge hukuk döredýär. Oýny haýsy oýunçy 9 belgili şary luza dogry düşürip bilse, şol hem utýar. Şu oýunda luzany we şary (*zakaz*) buýurmak düzgüni ýatyrylýar. Oýunçy üç sapar ýalňyşlyk goýberse, ol utuldy hasap edilýär. Oýunçynyň eýýäm üç ýalňyşlygy bar bolsa, indiki urgyny ýerine ýetirmeli bolanda emin tarapyndan ýa-da garşydaşy şu barada duýdurmaly. Eger öz şary ilkinji urguda luza düşäýse, onda ol birinji ýalňyşlyk hasap edilýär.

Dinamiki piramida (Hewa). Howus (pribaltika bilýardy)

Oýnuň öz medeniýeti ol we beýleki jemgyýetiň medeniýetini görkezýär. Oýnuň köpgörnüşliligi, dünýä medeniýetiniň hem köpgörnüşlidigini ynam bilen aýtmak bolar. Dünýä medeniýetiniň aýdyň wekili «Howus» ýa-da başgaça deňiz (pribaltika) bilýardy diýlip atlandyrylýar. Şu wagt bu oýun Amerikada, Awstraliýada, Kanadada, Germaniýada giňden ýaýrandyr. Pribaltika ýurtlarynda birnäçe «Howus» federasiýalary işleýär.

Birinjiden, «Howus» oýnunyň birnäçe ady bar. Dünýäde ol «Baltika bilýardy», deňiz bilýardy, kapitan bilýardy we peýaz bilýardy

diýlip tanalýar. Howus oýnunyň meýdançasy bir kwadrat metr. Ony islendik ýerde goýup bolar, oýny oýnamak dürli ýaşlarda fiziki taýdan mümkindir.

Howus oýnunyň düzgüni.

Oýun oýnamak üçin gerekli meýdança bir metr kwadrat tekje, fişka hem-de bitki (taýak). Oýun başlamazdan öň oýunçylar bir-biriniň garşysynda durýarlar. Tekjäň üstünde şar bilen bitkini goýýarlar, oýunçynyň duran tarapynda 4 şar goýmaly, şarlary kiýiň uçly tarapy bilen urmaly, haýsy oýunçy ilkinji bolup şarlary öýjüklere salsa, şol oýunçy oýny utýar.

Oýunçy birinji gezek uranynda şar öýjüge düşse, ol oýunçy oýnamagyny dowam edýär. Ýöne ol oýunçy şary öýjüge düşürip bilmese, oýun garşydaşa geçýär. Oýun wagtynda oýunçy şarlary göni urup bilýär, öýjüge salyp bilýär, ýogsa-da kese urup bilýär. Öz tarapynda duran şarlary urmak gadagan. Düzgün boýunça Howus oýnuny iki adam däl-de, dört adam bolup hem oýnap bolýar, bu oýunda iki sany iki adamdan ybarat topar düzülýär. Oýun wagty her topar öz şarlaryny ulanýar. Oýunçylara oýun nobaty günüň aýlanyş ugry boýunça, galan düzgünleri iki adam bolup oýnalyşy ýaly ýerine ýetirilýär.

Snuker oýnunyň aýratynlyklary.

Oýun iki adam bolup oýnalýar. Onuň gidişine emin we oýunçylaryň utuklaryny hasaplaýan kätip gözegçilik edýär. Bu oýnuň esasy maksady iň köp utuk gazanmakdyr. Şu oýunda «freým» diýen düşünje bar, bu düşünje oýnuň bir sebäp zerarly tamamlanmagyny aňladýar, ýagny iň soňky gara şary salan garşydaşlaryň biri ýeňilenini boýun alyp ýa-da oýnuň düzgüniniň bozulanlygy sebäpli oýun ýatyrylýar. Bilýard oýnunyň başynda 15 sany reňkli şardan piramida düzülýär we oýunda 6 sany reňkli we 1 ak şar bolýar. Her reňkli şar belli bir utuk san boýunça bahalandyrylýar, ak şar bolsa «bitok» hökmünde ulanylýar. Ýaryşyň başynda garşydaşlar birinji şary urmak hukugyny gazanmak üçin oýnaýarlar, ýeňiji birinji urgyny ýerine ýetirýär. Bu ýerde «bitok» gyzyl şarlardan düzülen piramidany urmaly ýa-da iň bolmanda olara degmeli. Soňra oýnuň dowamynda her türgen tora

iň köp utuk sanly şarlary salmaly, hemme reňkli şarlar tora düşende oýun tamamlandy diýip hasap edilýär.

Oýunda dürli düzgün bozulmalar gabat gelýär. Mysal üçin, her oýunçy şary uranda hökman iň bolmanda bir aýagy ýerde bolmaly. Ýene-de wajyp zatlaryň biri urgy hökman bitok bilen urulmaly, başga şarlar däl, bolmasa bu düzgüniň bozulmagy diýlip hasap edilýär. Eger-de oýunçy göni urgyny bitok bilen ýerine ýetirip bilmese, bu ýagdaý «snuker» diýlip atlandyrylýar, bu ýagdaýda indiki diýlip islendik şar bellenilýär. Oýunçy talaba laýyk ýerine ýetirip, emma şary tora düşürip bilmese, emin «miss» bellemeli hem-de ähli şarlary ýerine goýup, urgy bolsa garşydaşa geçýär.

Utuk sanlaryň jemini emin hem-de kätip jemleýärler. Tora düşürilen her şar üçin oýunçylar utuk gazanýarlar, eger-de haýsam bolsa bir oýunçy oýnuň düzgünini bozsa, onda onuň utuklary garşydaşyna geçirilýär. Haçanda «bitok» hökmünde oýunçylaryň biri ak däl-de, başga şary ulananda, bu ýagdaýda jerime berilýär: 7 utuk oýunçydan alynýar.

Kaýze (Finlandiýa) bilýardy ýa-da karolina.

1812-nji ýylyň urşunda gazanylan ýeňişden soň ruslaryň gurply adamlary üçin Pariž gatnawly ýere öwrüldi. Fransiýanyň paýtagtyna gyzykly oýunlaryň gözlegine gelen rus baýlarynyň arasynda at alan oýunlaryň biri hem fransuz bilýardy – Karombol boldy. Öýlerine gaýdyp gelenlerinde olar fransuz oýnunyň düzgünini ýanlary bilen alyp gelýärler.

Fransiýadan gelen bilýard tiz wagtyň içinde Rus imperiýasynda meşhurlyk gazanýar. Kem-kemden rus bilýardy fransuz bilýardyndan oýnuň käbir elementlerini özüne alýar, bu bolsa «karombolli» – bäş şar atly täze oýnuň emele gelmegine getirýär. Köp hünärmenler şonuň esasynda ýene-de bir Kaýze Karolina atly bilýard oýny emele geldi diýip hasap edýärler.

Ony döreden şol döwürde Rus imperýasynyň düzüminde bolan Finlandiýa hasaplanylýar. «Karombolli» – bäş şar oýunçylaryň göwnüne ýaraýar, bu oýna kem-kemden täzelikler girizilip, oýunlaryň gurallaryny üýtgedip, olar «Kaýze» atly Fin bilýardyny döredýärler.

Ol oýunda rus bilýardynyň stoly torlary bilen galdy, emma şarlaryň agramy 40 gr-a çenli ýeňilleşdi.

Bilýard stolunda bäş şar: iki gyzyl, iki ak, bir sary şarlar bar. Sary şaryň ady «kaýze», ak şarlaryň öz bellikleri bolýar, ortada ýerleşen nokada «kaýze» şary goýulýar, öň we yz tarapynda ýerleşen nokatlara gyzyl şarlar goýulýar.

Her oýunçynyň öz bitogy bar, ony diňe eýesiniň taýagy urup bilýär. Her şarlaryň öz bahasy bar: gyzyl şar 3 utuk, sary şar 6 utuk, ak şar 2 utuk.

Oýunçylaryň maksady şarlary tora düşürip Karomboli edip, goşmaça utuk gazanmak bolup durýar. Oýnalan şar tora düşende, bir urgy oýunça 23 utuk getirip bilýär, goşmaça kombinasiýa ýerine ýetirilse, ýene 60 utuk gazanyp bilýär. Bilýardyň Kaýze oýnunda jerime bölekleri bar, meselem, ortada ýerleşen tora iki gezek sary şary urmak gadagandyr.

Türkmenistanda Milli bouling federasiýasy 2015-nji ýylda döredildi. Sportuň bu görnüşiniň talyplar uniwersiadasynyň maksatnamasyna girizilmegi boulingiň ýurdumyzda meşhurlygynyň artýandygynyň subutnamalarynyň biridir.

ATLY SPORT (KONKUR)

Türkmeniň uçar ganaty, syrdaşy hasaplanýan ahalteke bedewine döwrüň ähli pursatlarynda uly sarpa goýlup gelnipdir. Bedewlere bagry badaşan atşynaslarymyz köpýyllyklaryň irginsiz zähmeti, seýisçilik ukyby, tälimleri bilen atçylygy ösdürip, kämilleşdirip, ony sungat derejesine çenli ýetiripdirler. Dünýäni haýrana goýýan ahalteke bedewleri özüniň aýratyn gylyk-häsiýetleri, owadanlygy, ýyndamlygy, çydamlylygy, duýgurlygy, wepalylygy bilen tapawutlanýar.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň taýsyz tagallalary netijesinde Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwründe atçylyk pudagy has-da pajarlap ösýär. 2010-njy ýylyň 14-nji awgustynda ştab-kwartirasy Aşgabatda ýerleşýän Halkara ahalteke atçylyk assosiasiýasy döredildi. 2011-nji ýylda Türkmen bedewiniň baýramy mynasybetli Aşgabatda Halkara ahalteke atçylyk assosiasiýasynyň I mejlisi hem-de «Türkmen bedewi we dünýäniň seýisçilik sungaty» atly III Halkara ylmy maslahaty geçirildi. Döwlet Baştutanymyz 2011-nji

ýylyň baharynda Balkan, Mary, Lebap, Daşoguz welaýatlarynyň täze atçylyk-sport toplumlaryna ak pata berdi.

2014-nji ýylyň 7-nji sentýabrynda çapuw ýodalary döwrebaplaşdyrylyp, politrek örtügi bilen düşelen Aşgabat atçylyk-sport toplumynda «At-myrat» ady bilen geçirilen baýramçylyk çäresi taryhy ähmiýeti bilen tapawutlandy.

Milli Liderimiziň ýazan eserleri – «Ahalteke bedewi – biziň buýsanjymyz we şöhratymyz», «Ganatly bedewler», «Gadamy batly bedew» atly mübärek diwanlary türkmen halkynyň bedewe bolan çäksiz söýgüsini açyp görkezýär.

2014-nji ýylyň noýabrynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň paýtagty Aşgabatda 2017-nji ýylda geçiriljek Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryna girýän sportuň görnüşleriniň sanawyna atly sporty (*konkur*) girizildi.

Konkur *(concours hippique)* fransuz dilinden terjime edilende «atly bäsleşikler» diýmekligi aňladýar hem-de konkur meýdançasynda bolup geçýän päsgelçilikleri atly ýeňip geçmek boýunça bäsleşiklerdir.

Konkur atly sportuň tomaşaly görnüşleriniň biridir. Onda üstünlikli çykyş etmek üçin türgeniň we atyň uzak wagtlaýyn we ykjam türgenleşikleri talap edilýär. Çapyksuwara dogumlylyk, çözgütlilik, inçe hasaplylyk, aty dolandyrmagyň ýokary ussatlygy, gowy derejedäki umumy beden taýýarlygy ýaly häsiýetler mahsus bolmalydyr.

Bäsleşige gatnaşýan atdan güýç, kuwwatly bat alyş we iteklenme, hereketleriň ýokary utgaşyklylygy we sazlaşyklylygy, päsgelçilikden geçilýän we ýere düşülýän pursatlarynda deňagramlylygy saklamagyň başarnygy talap edilýär.

Atly sportuň ýönekeý görnüşleri gadym zamanlarda döräp başlapdyr. Orta Aziýa halklarynyň atly nökerleriniň dürli at çapyşyk ýaryşlary we at üstündäki oýunlary, gadymy grekleriň atly arabajyklardaky ýaryşlary, orta asyrlarda atly nökerleriň at üstündäki söweş tälimlerini beriji oýunlary (*gylyçlaşmak, naýzalaşmak, altyn gabagy nyşanlap atmak*) we gadymy Olimpiýa oýunlaryndaky atly sport ýaryşlary – bularyň hemmesi atly sportuň geçen döwürlerdäki çylşyrymly ýollarydyr.

Konkuryň watany Fransiýa hasaplanylýar. XIX asyryň 50-nji ýyllarynda atlaryň Pariž sergisinde ilkinji gezek dürli görnüşli päsgelçilikleriň üstünden bökmek boýunça ýaryşy geçirilýär we ol *«konkur-ippik»* diýen ady alýar.

XIX asyryň ikinji ýarymynda konkur-ippikler Belgiýada we Italiýada geçirilip başlanýar, 1895-nji ýyldan Russiýada, soňra Germaniýada we Amerikada meşhurlyga eýe bolýar. Soňra ol konkur diýlip gysgaldylyp aýdylyp, Britan adalaryna hem ornaşyp başlaýar. Kawaleristler üçin böküş bäsdeşliginiň wajyplygy we atly sporty söýüjileriň oňa bolan gyzyklanmalary konkuryň halkara sportuna çalt ornaşmagyna ýardam edýär.

1900-nji ýylda atlaryň böküjilik bäsdeşligi Parižděki II Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna goşulýar.

1921-nji ýylda Atly sport boýunça halkara federasiýasy (FEI) döredilýär. Häzirki wagtda ol federasiýasynyň düzümine 100-den gowrak ýurtlar agza bolup girýär. Türkmenistanyň milli atçylyk sporty federasiýasy 1987-nji ýylda döredildi we häzirki wagtda ol gurama FEI-niň düzümine kabul edildi. Atçylyk sportunyň halkara federasiýasynyň edara jaýy Ženewa şäherinde (Şweýsariýa) ýerleşýär.

Konkur boýunça geçirilýän bäsleşikleriň köp görnüşleri hereket edýär:

«Öz ýol ugry» – çapyksuwarlara öz çapyksuwar we at jübütiniň şahsy aýratynlyklaryny hasaba almak mümkinçiligi berilýär, şonuň bilen birlikde bolsa aralygy «kesmegiň» has amatly görnüşleri hasaba alynýar.

«Aýnaly» – bir wagtyň özünde iki jübüt – çapyksuwar we at dürli meýdançada ýol ugruny birmeňzeş geçýär. Ýol ugruny ýaramaz geçen jübüt oýundan çykarylýar, gowy jübüte bolsa indiki gatnaşyjy çykarylýar.

«Çylşyrymlylygyň artmagy boýunça» – çylşyrymlylygy artýan konkur alty, sekiz ýa-da on päsgelçilik bilen geçilýän, ýagny kem-kemden çylşyrymlaşýan ýol ugry arkaly geçirilýär. Çylşyrymlylygyň derejesi diňe bir päsgelçiligiň beýikliginiň ýa-da giňliginiň hasabyna däl-de, eýsem olaryň ýol ugrunda goýluş aýratynlygy boýunça-da bolup geçýär. Utuklar her bir päsgelçiligi geçişi boýunça berilýär: bir utuk birinji päsgelçilikden geçmegine, iki utuk – ikinji päsgelçilikden geçmegine, üç utuk – üçünji päsgelçilikden geçmegine we ş.m.

«Awçy parkury» – päsgelçiligi hökmany däl ýol ugrusyz geçmek bäsleşigidir. Ýaryşyň düzgünnamasynda diňe päsgelçilikleriň mukdary we beýikligi görkezilýär, olary geçmegiň yzygiderliligini bolsa çapyksuwaryň özi saýlap alýar. Päsgelçilikleriň ählisini geçen we az jerime utugyny gazanan türgen ýeňiji hasaplanylýar.

«Utukly (stil boýunça)» – utuk çapyşyk bäsleşiklerindäki ýaly berilýär.

«Böküjilik bilen nusgawy tizlikli» – atyň we çapyksuwaryň päsgelçiligi geçmekdäki başarnygyny kesgitlemek üçin niýetlenendir. Ýol ugruny geçmegiň arassalygy we çalasynlygy hasaba alynýar.

«Wagt kadasyna golaýlaşmak» – çapyksuwar guramaçylaryň bellän wagt kadasyna iň golaý netijäni görkezmeli.

«Böküşiň kuwwatlylygy (pýusans)» – böküşiň kuwwatlylygy boýunça ýaryş birnäçe gitden durýar, indiki aýlawa düşmek üçin olary çapyksuwar arassa geçmeli. Her gitden soň päsgelçilik ýokarlandyrylýar we tutuşlygyna çylşyrymlaşdyrylýar.

Düzgünleri.

Arenanyň (meýdanyň) ölçegi. Atly sportuň halkara federasiýasynyň (FEI) düzgünleri boýunça konkur üçin açyk arenanyň meýdany 3200 inedördül metrden az bolmaly däl. Gysga tarapy 40 metrden az bolmaly däl. Poni atlary üçin konkur 2400 inedördül metrden az bolmadyk meýdançada geçirilip bilner. Ýapyk konkur manežiniň meýdany 1200 inedördül metrden az bolmaly däl, giňligi azyndan 20 metr bolmaly.

Beden gyzdyrmak we türgenleşik meýdanlaryň ölçegleri. Açyk türgenleşik meýdanlarynyň iň kiçi ölçegi 15x35 m. «Konkur ippik» üçin we ýapyk binalardaky ýaryşlar üçin beden gyzdyrma we türgenleşik meýdanynyň giňligi 15 metrden, meýdany 400 inedördül metrden az bolmaly däl. Türgenleşik meýdanynda bir beýik, bir giň päsgelçilik ýerleşdirilmeli.

Jaňjagaz. Jaňjagaz signal bermek üçin niýetlenendir. Mysal üçin, indiki gatnaşyja meýdança çykmaga taýýarlyk üçin, çykyşy başlamak üçin, çykyş edýäni saklamak üçin, gatnaşyja çykyşyny dowam etdirmek üçin, gatnaşyjyny ýaryşdan mahrum etmek üçin (*uzyn urgy ýa-da 3 urgy*). Eger gatnaşyjy saklanmak üçin signaldan soň saklanmasa, ol ýaryşdan çykarylyp bilner.

Baýdajyklar. Päsgelçilikleriň gyralarynda baýdajyklar goýulýar.

Ýol ugry (*marşrut*). Ýol ugry bäsleşige gatnaşyjynyň badalga çyzygyndan pellehana baýdajygyna çenli geçmeli aralygydyr. Ýol ugrundaky päsgelçilikler geçilmeli tertibi boýunça bellenen kadadan çykma hökmünde birnäçe ýaryşlarda gatnaşyjy ýol ugruny özi saýlap bilýär.

Ýol ugruny görkezmek. Konkura gatnaşyjylara ýol ugrundan bir gezek geçmeklige mümkinçilik berilýär. Gatnaşyjylara päsgelçilikleri golaýdan synlamaga rugsat berilýär.

Çykyş etmegiň wagty. Wagt hasaby çapyksuwar bilen atyň badalga çyzygyndan geçen pursadyndan tä olaryň pellehana çyzygyny geçýänçä ýöredilýär.

Böküp geçmek. Eger iki ýa-da ondan köp gatnaşyjy giti arassa ýa-da birmeňzeş jerime mukdar bilen utukly geçseler, birmeňzeş netijeli ähli gatnaşyjylar ýol ugruny gaýtadan geçmeli.

Ýol ugruny düzüji. Ýol ugruny düzüji (*kurs-dizaýner*) ony gatnaşyjylaryň we tomaşaçylaryň isleglerini hasaba almak bilen düzýär. Päsgelçilik atyň giti arassa geçmegi üçin amatly edilip ýerleşdirilýär. Tejribeli düzüjiler atyň nähili böküşini we böküş mahaly nähili kynçylyklary başdan geçirýändigini gowy bilýärler.

«Konkursdan daşary». Gatnaşyjynyň konkursdan daşary gatnaşygyny aňladýar. Konkursdan daşary çapyksuwar we at jübüti baýrak ugrunda dalaş etmeýär, gitden geçen utuklary ýaryşda hasaba alynmaýar.

Eminler. Konkur boýunça ýaryşa gatnaşyjylaryň düzümi 120 adamdan geçmeýär, üç sany emin bilen eminlik edilýär. Bir günlük ýaryşlar ir ertirden başlanýar. Eger bir günde 120 gitden köp geçilse, eminler dört sany bolmalydyr, eger gitleriň sany 200-den geçse, eminleriň sany bäşe ýetirilýär. Suwly päsgelçilik bar bolsa, goşmaça emin bellenilýär. Gitleriň sany 50-den az bolsa, iki sany emin ýeterlikdir.

Eminler bilen salamlaşmak. Konkuryň her bir gatnaşyjysy emin bilen salamlaşmalydyr, ýagny ol ellerini aşak goýberip, kellesini egmek bilen emine öz hormatyny bildirýär.

Egin-eşikler. At we çapyksuwar gelşikli we edepli görünmelidir. Olar bellenilen tertipde düzgüne laýyk egin-eşikde meýdança çykýarlar. Meýdançada işçi eşiginde peýda bolmaga rugsat berilmeýär.

Päsgelçilikleriň görnüşleri

Atanak agaç – atanaklaýyn goýlan beýik päsgelçilik, iki diregli, bir tarapy beýik berkidilen.

Çuhon – syrykly haýat görnüşindäki beýik päsgelçilik, syryklar iki sany direge berkidilen.

Gapy – 2 metr giňlikdäki asylan päsgelçilik, direglerden erkin asylan elementleri düzýär.

Diwar – beýik päsgelçilik, agaçlardan berk diwar görnüşinde bolýar.

Pürsler – ýokary giňlikdäki päsgelçilik. Iki sany parallel syrykdan durýar. Olar birmeňzeş beýiklikde bolsa göni okser diýlip atlandyrylýar.

Troýnik (piramida, tripl-bar) – üç sany deň bölekden ybarat päsgelçilik. Edil pürslerdäki ýaly, ýöne üç sany parallel syrykly bolýar.

Ganaw (kanawa) – giňeldilen päsgelçilik, uly ýaryşlaryň ýol ugrunyň düzümine hökman girizilýär. Ganaw gury ýa-da çygly bolýar, ini 200-450 sm.

Şlagbaum – görnüşi boýunça demir ýol geçelgesindäki şlagbauma meňzeş beýik päsgelçilik; iki sütünde ýerleşdirilýär.

Joker – iki sütüne berkidilen bir syrykdan durýan beýik päsgelçilik.

Okser – aty kesgitli beýikligi geçmäge mejbur edýän giň päsgelçilik.

Ýokary derejeli bökýän atlary yzygider we köp wagtlap taýýarlamaly bolýar. Atyň saglygyna zeper ýetirmezden, bedenini berkitmek maksady bilen olary dürli gezimlerde taýýarlamak, böküşiň dogry tilsimlerini öwretmek we atyň ýol ugurlar boýunça arkaýyn we batyrgaý hereketini yzygiderli özleşdirip kämilleşdirmeli bolýar.

Atly sport ýaryşlarynda we seýisleme–türgenleşik döwri dürli beýiklikdäki we ululykdaky päsgelçiliklerden atly bökmek, atly türgenden ýokary ussatlygy talap edýär. Ol beden taýdan güýçli bolmalydyr we özüne erk etmegi başarmalydyr. Atçylyk sport ýaryşlarynda dürli beýiklikde goýlan (160-200 sm-e çenli) päsgelçiliklerden atly bökmek sport atynyň batyrgaý hereketini we bökmek üçin ýörite türgenleşdirilen bolmagyny hem talap edýär.

Päsgelçiliklerden atly bökmek boýunça geçirilýän ýaryşlaryň düzgünlerine laýyklykda, şonuň ýaly ýaryşlar türgeniň we sport atlarynyň taýýarlygyna görä, çylşyrymlylygy boýunça dürli derejelerde geçirilýär.

Her hili derejede geçirilýän ýaryşlarda näçe gezek we haýsy ölçeglerdäki we çylşyrymlylykdaky päsgelçiliklerden atyň bökmelidigi şu aşakdaky tertipde kesgitlenýär:

Päsgelçilikden atly bökmek boýunça ýaryşlaryň toparlara bölünişi:

Ýaryşyň derejesi	Atyň bökmeli sany	Päsgelçilikleriň ölçegleri, sm		
		Beýikligi	Ini	Garymyň ini
Ýeňil	8	90-100	100	200
Orta	12	100-110	150	250
Kyn-A	15	120-140	200	400
Kyn-B	15	110-130	200	350
Kyn-W	15	100-120	200	300
Ýokary-A	18	130-170	300	500
Ýokary-B	18	130-160	250	500
Ýokary-W	18	130-150	220	450

Päsgelçilikden atly bökmeklik dürli şertlerde geçirilýär. Käbir ýaryşlarda päsgelçilikler belli bir yzygiderlilikde we belli bir ýol ugur boýunça geçilýär, ýeňiji iň az jerime san hasaby bilen kesgitlenilýär. Hasaba alyş jerime san deň bolan ýagdaýynda päsgelçilikleri galdyryp, ýene-de ýokarlygyna böküp synanyşmaly bolýar ýa-da päsgelçilikli aralygy haýsy atly türgen öň geçse, ýagny ol aralyga az wagt sarp etse, şoňa birinji orun berilýär.

Atlaryň böküş güýjüni kesgitleýän päsgelçiliklerden atly bökmek ýaryşlary örän gyzykly bolup, şeýle ýaryşlar päsgelçiligi yzygider ýokary galdyrmak bilen, atyň soňky iň beýik böküş nokadyna çenli dowam etdirilýär. Kähalatlarda soňky böküşiň beýikligi 220 sm-e çenli baryp ýetýär.

Olimpiýa oýunlarynda päsgelçilikden atly bökmek boýunça uly baýragy almak ugrunda geçirilýän ýaryşlar, ýaryş meýdançasynda goýlan, beýikligi 160 sm-e çenli we ini 250 sm-e çenli bolan 13 sany dürli päsgelçilikli ýol ugruny iki gezek geçmek bilen toparlaýyn ýaryşlar görnüşinde geçirilýär. Haýsy ýaryşdaş topar geçilmeli ýol ugry gysga wagtda geçse we az jerime san alsa, şol topar hem ýeňiji hasaplanýar. Şonuň bilen bir hatarda haýsy atly türgen ýaryşda ýokary netije görkezse, ol şahsy birinji ýeri eýeleýär. Päsgelçilikden atly bökmekde atly türgeniň ýalňyşlary üçin jerime san baha (*utuş*) hasaplanylýar. Päsgelçilikden at birinji gezek bökmese, üç san jerime, ikinji gezek bökmese alty san we üçünji gezek bökmese, atly türgen ýaryşdan aýrylýar. Päsgelçilige atyň aýagy degip, ony ýyksa, garyma

aýagy gaçsa, dört san jerime, türgen atdan ýykylsa, sekiz san jerime hasaby ýöredilýär.

Atly sportuň adamyň haýwanyň kömeginden peýdalanýan ýeke-täk sport görnüşidigi bellenilmäge mynasypdyr.

TÜRKMEN MILLI GÖREŞI

2014-nji ýylyň noýabr aýynda Aşgabatda geçirilen guşakly göreş we türkmen milli göreşi boýunça dünýä çempionatynda dünýäniň 23 ýurdundan 200-e golaý türgenler maksatnamanyň 4 görnüşi boýunça medallaryň 27 toplumy ugrunda bäsleşdiler. Türkmenistanda ilkinji gezek geçirilen bu dünýä çempionatynda ýurdumyzyň ýygyndy topary jemi 45 medaly (16-sy *altyn*, 14-si *kümüş*, 15-si *bürünç*) eýelemegi başardy.

2014-nji ýylyň noýabrynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň paýtagty Aşgabatda 2017-nji ýylda geçiriljek Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryna girýän sportuň görnüşleriniň sanawyna türkmen milli göreşi girizildi.

Türkmen milli göreşiniň döreýşi öwrenilende, her bir millete onuň medeniýetiniň, däp-dessurlarynyň we geografik ýerleşişiniň özboluşly aýratynlyk berýändigini hünärmenler belleýärler.

Merkezi Aziýada ýaşaýan halklaryň, şol sanda türkmenleriň, özbekleriň, gyrgyzlaryň, gazaklaryň milli eşikleriniň bir-birine ýakyndygy mälimdir. Munuň özi bu halklaryň geçmişde ýaşaýyş we howa şertleriniň meňzeşliginden gelip çykýar, şoňa görä ýaşaýyş üçin edilýän hereketler hem umumylyklar bar.

Bu sebitde ýaşaýan adamlar, esasan, ekerançylyk we maldarçylyk bilen meşgul bolýandyklary üçin elmydama billeri guşakly bolmaly bolupdyr we günüň şöhlesinden goranmak üçin uzyn don geýipdirler.

Şeýlelikde, bu halklaryň milli eşikleriniň daş görnüşiniň meňzeşligi aýdyňdyr. Donly we bili guşakly pälwanlar guşaklaryndan tutluşyp göreşmekligi amatly hasap edipdirler. Bu halklaryň milli göreşleriniň guşakdan tutulyp göreşilýändigi sebäpli, emelleriň ýerine ýetirilişinde-de, ýeňşiň kesgitlenilişinde-de, göreşiň başlanyşynda-da meňzeşlikler bar.

Türkmen milli göreşinde türkmen milli eşigi bolan don, gyýma balak, milli köýnek ulanylýar. Türkmen milli göreşi gadymy döwürlerden bäri türkmen halkynyň durmuşyna giň ornaşypdyr. Milli göreşimiz bilen Oguz han döwründe hem meşgullanylypdyr. Gadymy döwür pälwanlaryndan Hezreti Alyny, halk gahrymanlary Rüstem Zal ogluny, Görogly begi, Bezirgen pälwany, zenanlardan Harmandälini we Aýsoltany görkezmek bolar.

1971-nji ýylda bolsa türkmen milli göreşi boýunça «Sport ussady» diýen sport derejesi girizildi. Bu sport derejesine Türkmenistanyň iki gezek ýeňijisi bolmagy başaran pälwanlar mynasyp bolýarlar. Garaşsyzlyk ýyllarynda milli medeniýetimiziň aýrylmaz bölegi bolup durýan milli göreşi ösdürmeklige giň ýol açyldy. 1992-nji ýylda türkmen milli göreşi boýunça Aşgabat şäherinde Halkara ýaryşy geçirildi. Bu halkara ýaryşyna Özbegistandan, Gyrgyzystandan, Demirgazyk Kawkazdan, Täjigistandan, Başgyrdystandan, Tatarystandan we Türkmenistandan güýçli pälwanlar gatnaşyp, türkmen halkynyň milli medenýeti we milli göreşiniň aýratynlyklary bilen içgin tanyşdylar. Bu ýaryşyň geçirilmegi türkmen milli göreşini dünýä tanatmakda Garaşsyzlygyň beren ajaýyp miweleriniň biridir. Halkara ýaryşyna gatnaşan pälwanlar türkmen pälwanlarynyň göreş ussatlyklaryna ýokary baha berdiler. Bu halkara ýaryşynda türkmen pälwanlary özleriniň artykmaçlyklaryny görkezip, on sany agram derejesinde ýeňiji bolmagyň hötdesinden geldiler.

Düzgünleri.

Türkmen milli göreşinde türkmen milli eşigi bolan gyrmyzy don, ak balak, guşak, düşekçede geýilýän ýörite aýakgap (*borsowka*) ulanylýar.

Donlar gök hem-de ýaşyl reňkde bolmaly (*halkara ýaryşlarynda*).

Türkmen milli göreşi guşakdan bir eliňi aýlap tutmak esasynda amala aşyrylýar. Öňler ýaryşlarda 6 minut göreşilýän bolsa, häzir arassa wagt bilen 3 minuta getirildi. Eger pälwanlar 3 minutda ýykylyşmasalar, onda 1 minut dik durma (*zahwat*) göreşinde

göreşýäler, pälwanlaryň iki elleri hem guşakdan aýlanyp tutulyp, elleri jüpje tutulan bolmaly.

Göreş başlanandan soňra haýsy pälwanyň elleriniň arasy açylsa, ýumruk sygsa, ýykyldy hasap edilýär, pälwanlar eger berlen goşmaça 1 minutda ýykylyşmasalar, onda pälwanlaryň agramy çekilýär, haýsy pälwan ýeňil çyksa, şol pälwana ýeňiş berilýär.

Türkmen milli göreşinde düşekçe ýaryş geçirilýän ýer tekiz bolup, onuň üstünden galyňlygy 5 santimetrden ýuka bolmadyk ýörite haly (*düşekçe*) düşelýär. Halyda içki zonasy we gorag zonasy belgilenilýär. Içki zona ortada ýerleşip, tegelekliginiň diametri 6 –9 metrdir.

Resmi ýaryşlarda tegelegiň diametri 9 metr edilýär. Içki we gorag zonalarynyň arasyny bölýän ýoda «passiw zona» diýilýär we ol içki zonanyň bir bölegi hasaplanylýar. Ol, adatça, gyzyl reňk bilen belgilenilýär. Onuň ini 1 metre barabardyr. Passiw zonanyň yzyndan gorag zonasy gelýär we onuň ini 1,5–2,0 metre deň bolmalydyr. Eminiň stolundan çepki tarap ýaşyl reňk bilen belgilenilýär, sag tarap bolsa gök reňk bilen belgilenilýär. Tutluşygyň eminligi eminleriň topary tarapyndan ýerine ýetirilýär. Olar şu düzümde bolýarlar: halynyň ýolbaşçysy, arbitr, gapdal emin, emin-hronometrist, tablodaky emin we gatnaşyjylardaky emin.

Toý-baýramçylyklarda türkmen milli göreşi çägäniň üstünde göreşdirilip gelinýär. Märeke meýdançasy 30 m-e golaý töwerek görnüşde bolýar, ortada bolsa şol giňlikde çäge ýaýradylýar. Göreşi geçirmek üçin hormatly ýaşululardan, ozal göreşip at goýan pälwanlardan ybarat eminler düzülýär.

Eminler hünärine ökde we örän adalatly adamlar bolmalydyr. Olaryň çözgüdi esasynda ýeňijini kesgitleýärler. Eminleriň sany täk bolmalydyr. Olaryň sany, köplenç, 5 ýa-da 7 adamdan ybarat bolýar. Käbir uly toýlarda bolsa olaryň sany 9-a çenli ýetirilýär.

Ortada ýörite jarçy emin bellenilip, ol guşak daňyşmaklaryny, pälwanlaryň el tutmagyny kadalaşdyryp, göreşiň başlanandygyny yglan edip durýar. Haýsy pälwanyň ýeňiş gazanandygy hakynda öz pikirini aýdýar.

Göreş başlamazdan öň toý eýesiniň taýýarlan ujuna pul düwülen ýaglyklaryny, adata görä, dört Çaryýarlaryň hormatyna (Abubekir, Omar, Osman, Aly) seçýärler. Ondan soňra abraýly ýaşulynyň ýolbaşçylygy astynda göreşiň sag-aman tamamlanmagy üçin saglyk dogasy okalýar. Hemme tomaşaçylar muňa goşulýarlar.

Pälwanlaryň ýaş derejeleri.

Çagalar: oglanlar 11–13 ýaş;

Ýetginjekler: oglanlar 14–15 ýaş;

Kadetler: ýaşlar 16–17 ýaş;

Ýaşlar: ýuniorlar 18–20 ýaş;

Ulular: erkekler 18 ýaşdan uly;

Weteranlar: erkekler 40 ýaşdan uly.

Pälwanlaryň agram derejeleri.

57 kg, 62 kg, 68 kg, 74 kg, 82 kg, 90 kg, 100 kg, +100 kg.

Göreşijilerden biri 2 utuk gazansa, arassa ýeňiş diýlip yglan edilýär.

Tutluşyk tamamlanandan soň arbitr halynyň ortasynda durýar, onuň reňkli belgilerine görä göreşijiler öz ýerlerinde arbitre seredip durýarlar. Diňe ýeňiji yglan edilenden soňra ýeňiş gazanan türgeniň eli galdyrylýar. Soňra göreşijiler tomaşaçylara bakyp durýarlar, türgenler elleşýärler we arbitriň rugsady bilen halydan (düşekçeden) çykyp gidýärler.

Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk instituty tarapyndan işlenip taýýarlanan «Aziada – 2017. Sportuň görnüşleri» kitabynda Türkmenistanyň Sport baradaky döwlet komitetiniň, V Aziýa oýunlaryna taýýarlyk görmek barada ýerine ýetiriji komitetiň, şeýle hem sportuň görnüşleri boýunça milli merkezleriň we federasiýalaryň maglumatlaryndan peýdalanyldy.

MAZMUNY

Aziýa oýunlarynyň taryhy,
şu güni we geljegi 7
Ýapyk binalarda we söweş sungaty
boýunça Aziýa oýunlarynyň taryhy 10
Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça
V Aziýa oýunlarynyň geçiriljek şäheriniň saýlanmagy 12
Ýapyk binalarda we söweş sungaty
boýunça V Aziýa oýunlarynyň şygary... 18
2017-nji ýylda Aşgabatda geçirilýän
Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça
V Aziýa oýunlaryna gatnaşýan
Milli Olimpiýa komitetleriniň sanawy 20
Binalaryň şöhle saçýar, gözel Aşgabat! 22
Taryhy we tebigy ýadygärliklerimiz
bilen tanyşlyga giriş 34
Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça
V Aziýa oýunlarynyň şöhratly alawy 39
Ýapyk binalarda we söweş sungaty
boýunça V Aziýa oýunlarynyň
meýletinçileri 42
Aşgabat şäherindäki Olimpiýa şäherjigi 50
Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça
V Aziýa oýunlarynyň sport görnüşleri 62

Alladurdy Saryýew, Gurbanmyrat Sähedow, Hydyr Nunnaýew

AZIADA–2017 SPORTUŇ GÖRNÜŞLERI

Redaktor	*O. Ataýewa*
Surat redaktory	*G. Orazmyradow*
Teh.redaktor	*O. Nurýagdyýewa*
Kompýuter işleri	*D. Piriýewa*
Neşir üçin jogapkär	*Ç. Mämmetgulyýew*

Çap etmäge rugsat edildi 01.08.2016. Ölçegi $60x90^{1}/_{16}$.
Şertli çap listi 12,5. Hasap-neşir listi 10,73.
Çap listi 12,5. Şertli reňkli ottiski 50,25.
Sargyt № 1288. Sany 2000.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.
744000. Aşgabat, Garaşsyzlyk şaýoly, 100.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.
744015. Aşgabat, 2127-nji (G. Gulyýew) köçe, 51/1.