Ýurdumyzda saglygy goraýyş desgalarynyň, dünýä ülňülerine laýyk gelýän stadionlaryň, sport merkezleriniň gurulmagy sagdyn dur muş ýörelgeleriniň çalt depginde ornaşdyrylýandygynyň subutna-masydyr.Ýakyn ýyllarda paýtagtymyzda sport şäherjiginiň peýda boljakdygy hakda belläp geçmek diýseň ýakymlydyr. Aşgabat şäheriniň ajaýyp ýerleriniň birinde gurulýan özboluşly şäherjikde sportuň islendik gör nü-şi bilen meşgullanmaga mümkinçilik dörär. Ol biri-bi rinden owadan, täsin desgalaryň ençemesini özünde jemlär. Hormatly Prezidentimi-ziň tagallasy bilen Aşgabat şäherinde we welaýat merkezlerinde gurlan stadionlar Türkmenistanda ýeňil atletika sportunyň ösmegine uly itergi berdi. Bu stadionlarda indi müňlerçe ýaş türgenler ýeňil atletikanyň dürli görnüşlerinden türgenleşýärler. Ýurdumyzyň welaýat merkezlerinde we paýtagtymyzda birnäçe ýöriteleşdirilen ýeňil atletika mekdepleri işleýär, şeýle-de, etraplardaky sport merkezlerinde ýeňil atletikanyň dürli görnüşlerinde ýaş türgenler türgenleşdirilýär. Hormatly Prezidentimiziň edýän atalyk aladalaryna jogap edip, türkmen ýeňil atletikaçylary olimpiada-da we halkara ýaryşlarynda-da ýeňil atletikanyň dürli görnüşleri boýunça şowly çykyşlar edýärler. Ylgamak– maşkyň özbaşdak görnüşi, şeýle hem, bökmekde, zyňmakda we oýun-larda onuň bir bölegi hökmünde ulanylýar.

Ylgamak myşsalaryň ösmegine mümkinçilik berýär, ýürek-damar we dem alyş ulgamlaryna uly täsir edýär. Madda çalşygyny ýokarlandyrýar. Ylgamak öwredilende, çaltlyk, çydamlylyk, hereketiň durky ösýär, durnuklylyk, ugurtapyjylyk terbiýelenýär. Mugallym ylgamaklygy öwredende, iki meseläni çözýär. Okuwçylara dogry ylgamaklygy öwretmek we ylgamagyň bedene edýän gigiýeniki täsirini serişde hökmünde ulanýar.

Mugallym okuwçylara özbaşdak ýeňil atletika – el-aýagy ýazma (razminka) üçin maşklary saýlamagyň kadalarynda bökülende, zyňlanda we estafeta ylgawynda, batalmaklygy kesgitlemegi öwretmek, ýeňil atletika boýunça ýaryşyň eminlik edilişiniň düzgünleri bilen tanyşdyrmak ýaly maglumatlary berýär.

Joragül AMANOWA
Lebap welaýatynyň
Çärjew etrabynyň
29-njy orta mekdebiniň
zähmet mugallymy

Все права защищены