Saglyk, bilim hem-de sport üçüsiniň utgaşmagy , Paýtagtymyz Aşgabatda saglyk maksatly merkeziň açylmagy hem-de halkymyzyň saglygy bilen baglanşykly edilýän işleriň has örüsiniň giňemegi , halkara derejeli işleriň ýola goýulmagynda paýtagtda geçirilýän sammitler bolsa, bu günki gün Türkmenistanyň halkara abraýynyň ýokary göterilmeginde üstünliklere beslenýär. Elbetde halky bähbitli esasy işlerde biziň ýaşlarymyzyň hem halkara ýaryşlara gitmezden öňürti olaryň beden saglyklaryna lukmanlarymyz tarapyndan dykgat edilmegi hem häzirki zaman ösen tehnologiýalar zamanynda ýetilen derejelerdir. Bu bolsa lukmançylyk ylmynyň ähli sferalarda zerurlygyny subut edýän ýene bir gezkki subutnamadyr.Türgeniň özboluşly aýratynlygy edil sportyň görnüşleriniň aýratyn bolşy ýaly ýaryş meýdançasynda ýüze çykanynda ol adamalryň ünsüni özüne jemlemek hem- de şol ýerdäki ýagdaýy täsirli etmek üçin her bir türgeniň dünýägaraýşynda sportyň öz çykyş etjek ugry boýunça etmeli işleriniň anyk bolmagyny talap edýär.

Dünýede näçe adam ýaşaýan bolsa, şonça-da pelsepe bar diýýärler. Belki-de dogrudyr, ýöne dünýede ýaşaýan ynsan nesliniň sagdyn beden hakda köpçülikleýin ses berýän bir pelsepesi bar, ol hem adamzat ömrüni uzaltmak. Gün adamzada ýaşaýyş şertlerinden, gazançdan hem-de iş üstünliginden başga nämeler ynsanyň sagdyn ýaşamagy hem-de onuň durmuşyndaky watan duýgusynyň güllemegi üçin öz halkynyň, döwletiniň abraýyny gorap saklamak hem-de ony öz watanynyň ýaşyl baýdagynyň astynda parlaýan döwlete öwürmek üçin elinden gelenini aýamazlygydyr. Türkmen sportynyň janköýerleri bu günki gün sabyrsyzlyk bilen garaşýan ýaryşlarynyň görüp, ýurdumyzda hokkeý boýunça geçirilýän dünýä ýaryşyna gatnaşýan türrgenlerine janköýerlik edýärler. Elbetde biziň ýurdumyzda hereket edýän sport türgenleri hem bu ugur boýunça döwletimiziň ýaşyl baýdagyny al- asmana galdyryp, häzirki zaman ösen tehnologiýalar ulgamy bilen birnäçe ýaýlymlar arkaly , dünýäniň ýüzünde ýaýlyma berilýän ýaryşa özleriniň şatlyk duýgulary bilen buýsançly başdan geçirmeleri bilen gatnaşarlar. Eýsem adamzat bedenini sagdyn saklamak üçin dogry iýmitlenýärmi? Eýsem onuň durmuşda esasy maksatlaryna sagdynlyk zerurlygy näderejede gerek? Eýsem adamzat ortaça ýaşy boýunça günüň dowamynda öz wagtynyň näçe bölegini sagdyn bolmaga sarp edýär? Ine, şu zatlar bolsa, biziň häzirki günümizde işewir, ösüşlere barýan adamzat üçin juda zerur wezipeleriň biri.Dünýä ýaryşynda ilkinji orun alýan sport türgenleriniň arasynda türkmen hokkeýçilerine hem ýokary baha berýän emin agzalary sabyrsyzlyk bilen hokkeý oýnuna janköýerlik edýärler. Şeýle türgenleriň bolmagy ýaryşyň has gyzygyny atrdyrmaga şeýle- de mümkingadar ýaryşa taýýarlyk döwründe türgeniň has ussat bolmagy üçin özüni dogry terbiýelemegine alyp barýar. Şeýlelikde şahsyýetiň mümkinçiligine görä ýaryşyň şertleri bilen ýuwaş- ýuwaş girişip gidýän ähli şahsyýete degişli ünsüň ýaryşa geçmegi türgeniň gelejekde adynyň we şahsyýetiniň gazanjak üstünlikleriniň ölçegidir. Ýagny türgen türgenleşik wagtynda özüni näçe taýýarlykly alyp barsa, işiniň miwesi hem şoňa görä ýüze çykýar.

Все права защищены

save pdf date >>> 22.11.2024

Şeýlelikde ýaryşyň dürli görnüşleri boýunça ýüze çykjak kynçylyklary ýeňip geçjek, şonuň bilen birlikde- de olaryň üsn aýratynlyklaryny özüne çekjek dürli sport çärelerine taýýarlyklar başlaýar.Türgeniň ýaryşlara gatnaşmagy onuň eden işleriniň ölçegini ulaltmak bilen bir hatarda gelejek üçin täze bir mümkinçilikleri açýar. Umumy ýaryşlar bilen birlikde ýekelikde çykyş etmek boýunça geçirilýän ýaryşlaryň hem türgen üçin ähmiýeti uludyr. Ol näçe uly hem – de üstünlikli ýaryşlara gatnaşdygyça – da ussat aýratynlygyň içki gurluşy has kämilleşýär hem- de ähliumumy şahsyýetiniň ýüze çykmagyna , üns çekilmegine , şeýle- de dürli ugurlar boýunça ussatlygynyň dereje gazanylmagyna çenli işleri ýola goýýar.

Sport çäreleriniň geçirilmegi, şol çärelerde çykyş edilmegi türgeniň gelejekki işlerinde ýagny görjek taýýarlyklarynda aýratyn orny tutýar.Şeýle- de türgende sport häsiýetiniň bolmagy, şol sanda onuň öz- özüne erk edip bilmegi hem – de öz gatnaşjak ýaryşynda garşydaşyny ýeňmek üçin geçiriljek tärimleriň üstünlikli bolmagy üçin türgeniň elmydama türgenleşikler bilen bir hatarda aýratyn türgenleşik ýagdaýynda wagtyny geçirmegi gaty uly aladadyr. Saglyk hem- de sport

Munuň özi türgeniň gelejegini kesgitleýän esasy zatlaryň biridir. Türgende sowukganlylygyň bolmagy, türgeniň psihiki ýagdaýynda ýaryşda üstün çykmagy üçin ünsüniň bir ýere jemlenmegini gazanmak, edil göwredäki tilsimleriň inçeligini gazanmak ýaly zerur zatlaryň biridir.Onuň işjeňligi hem- de ynamdarlygy, onuň söweşjeň ruhlylygy, işjeňlik bilen durkunyň üstünlige taýýar bolmagy, üstünliklere ýetjek ruhly bolmagy, söweşiji ruhda garşydaşyna bolan garaýşyň kesgitli ýagdaýy- bularyň ählisi türgen üçin iň wajyp zatlaryň biridir.

Şeýlelikde türgen üçin geçilýän aýratyn gürrüňdeşliklerdir, içki sapaklar türgeniň nähili ýagdaýy emele getirendigine garamazdan, onuň sapak wagty okadylanda ünsli bolmagyna zerurlyk döredýär.Onuň bilen geçirilýän gürrüňleriň düýpli bolmagy ýagny onuň gelejekde üstünlik gazanmagyny ündemek bilen bir hatarda onuň döwlet hem- de halka getirjek şöhrady hakda gürrüň geçirmek, ýagny döwlet nyşanynyň dünýäde parlamagyna täsir etjek watançylyk duýgulary bilen terbiýelenmegini gazanmak bolsa, esasy zerurlyk diýip düşündirilmegi ýerliklidir.

Türgeniň özüni üstünliklere ýetirmegi üçin onuň özüne bolan garaýşynda ynamy döretmek usuly hem ýerliklidir.Aňyna onuň ýeňmegi üçin okuw sapaklaryny hem- de öz erkli bolmak usulýetlerini autotrening – ýagny özüňi ynandyrmak usuly bilen okadylmagy türgen üçin zerur ýagdaýlaryň biridir.

Diňe öz güýjüne ynanmak, şol bir wagtyň özünde- de gerekli pursatda içki güýjüni ulanmagyň tärlerini öwretmek usulýetlerini ulanmak, gipnoz hem- de esasy wakalara

Все права защищены

taýýarlykdan öňürti üstünligi hökman gazanmalydygyny ýola goýmak türgen ussatlarynyň iň ýokary wezipesidir.

Üstünlik gazanmak usulýeti hem – de şol üstünligi ünsli hem- de gelejekde ýerine ýetiriljek meseleler boýunça gazanmak ýagny ýaryşda ýeňiş gazanmak bilen bir hatarda dünýäniň ýüzünde tanymal adam bolup ýetişmegi üçin döredilen şertleriň has talabalaýyk bolmagy, türgeniň wagtly – wagtyna dynç almagy, açyk howada gezmegi , şeýle- de onuň ýakymsyz wakalardan daşda bolmagy zerurlygyny gazanmak, edil daş- töwereginde hiç kim bolmaýan ýagdaýynda bolsa, öz- özüni psihiki ýeňişlere taýaýrlamak endikleri ýaryşda üstün çykmagyň netijeli aýratynlyklaryny görkezýär. Özüňi taýýarlamak, şeýle- de ynam, öz beýniňde ynamy berkitmek, aňyň ähli taraplaýyn ýaryşa ugrukmagyny gazanmak üstünligi örän wajyp zatlaryň biridigini ýokarda belläp geçmek bilen bir hatarda onuň dürliwakalardan çetde bolman arassa hem- de parahat dünýägaraýşynyň bolmagyny gazanmak, ýüregindäki üstünligiň bolsa diňe şöhrat getirip, özüni, deň- duşlaryny , watanynyň abraýyny ýokary göterjek üstünliklere ýetirjekdigine ynamy, garşydaşyny hökman ýeňjekdigine bolan ynamy gaty ýokary bolan ýagdaýynda adamyň ünsli aýratynlyklaryny ýagny- onuň şahsyýetiniň güýçli bolmagyny gazanmak mümkinçiligi ýüze çykýar.

Gahryman Arkadgymyzyň hem-de Hormatly Prezidentimiziň alyp barýan ak ýollaryndan, sagdynlygyň ýolundan ýöräp, batly gadamlar bilen öňe gitmek we şol esasda gelejegiň sagdyn durmuş şertlerine kiçijigem bolsa, öz goşandyňy goşmak biziň esasy maksatlarymyzyň biridir. Her bir raýat özünden ýaşy kiçi we özünden ukyby pes adamyň sagdyn bedenli bolmagyny gazanmagynda aýratyn aladaly bolmaga borçludyr. Sebäbi umumy jemgyýetiň süňňüni düzýän sagdyn adamlar, sagdyn jemgyýetiň esasy güýji bolan işewirler topary bu meselede ilkinji ädim ädýänleriň biridir.

Gahryman Arkadagymyzyň görkezen ak ýolundan ýöräp barýan halkymyzyň uludan- kiçä ähli taraplaýyn sagdyn bolmagy üçin edilýän aladalar, olaryň bahasyz durmuşy ähmiýeti bu gün sanap gutarar ýaly däl. Tölegsiz meýdançalarydyr, suw basseýinleri, şeýle – de saglyk ýollary, çagalar üçin suw toplumlary- bularyň özi sagdyn jemgyýetiň esasy özeni bolan gelejekki nesil hem-de şu günki jemgyýeti esasy dolandyrýan işewir adamlardyr.Elbetde Gahryman Arkadgymyzyň saýasynda hem-de Hormatly Prezidentimiziň aladalary bilen edilýän işleriň ýokary derjelere ýetmegi bu günki gün Türkmenistanda geçirilýän sammitlerde ýokary dereje gazanjak abraýlarynda biziň halkymyzyň ýagty gelejegi ugrunda göreşen , halkymyza Garaşsyzlygy arzuw eden Türkmen halkynyň nusgawy şahyry Magtymguly Pyragynyň döredijiligine goýulýan sarpa hem-de bilim ulgamynda, saglykda hem-de sport ulgamynda bu günki günüň çäksiz mümkinçiliklerinden söz açylýar. Gahryman Arkadagymyzyň tagallasy bilen geçirilýän ýokary netijeler Türkmenistana gelýän myhmanlaryň türkmen topragyna gadam basmak bilen Pyragy ýaly beýik şahsyýete goýýan

Все права защищены

sarpasy diýip düşünýäris. Bu günki gün Paýtagtymyzda saglyk, sport hem-de bilim ugrundan geçirilýän netijeli işler bilen birlikde sergileriň guralmagy we şol sergileriň halkara derejesindäki abraýynyň ýokary göterilmeginde edilýän işleriň innowasiýon tehnologiýalar bu günki günüň ösüş aýratynlygydyr. Her bir ýurt özüniň täze ösüşleri bilen baglanşykly derejelere ýetmek üçin ýyllar boýy döwletiniň ösüşlerinde birnäçe gaýrat sarp edýär. Munuň üçin bolsa, elbetde sgalyk zerurlygy ýüze çykýar. Bu bolsa, ilkinji nobatda halkyň saglygyny goramak boýunça derejeler gazanmaga ýol açýar. Şeýlelikde Gahryman Arkadagymyzyň öz tebigatymyzyň derman ösümliklerindenhem-de öz tebiogatymyzdan peýdalanmak hem-de türkmeniň gadymy gündogar ylmyna salgylanyp dünýä ösüşlerinde türkmen adyny bildirmek bolsa, bu günki gün halkara ähmiýetli işlerde gazanylýan netijeli işlere şaýatlyk edýär.

Gahryman Arkadagymyzyň derman ösümliklerine salgylanýan kitaplaryna ser salanyňda hem tebigat bilen bagly üstünliklere ýetilmegi, ynsan saglygyny gormakda edilýän işleriň yzygiderliligi bilen bagly her bir ýerde saglygy aýawly saklamak hem-de sport bilen meşgullanmak, zyýanly endiklerden daşda durmak ýaly işler ýola goýulan. Ömrüň uzynlygy onuň aýawly saklanşy bilen örän ýokary derejede hem baglanşyklydyr. Türkmen beýik ruhy dünýäsi bilen, özüniň medeniýeti, edep-ekramydyr, dünýägaraýşy bilen, edebiýatydyr, dessanlary, aýdym-sazydyr, kämil ahlaklylygy bilen dünýäni aňk eden halklaryň biridigini subut etdi. Munuň özi ýurdumyzda sport ýaryşlaryna giň mümkinçilik açan Gahryman Arkadagymyzyň hem-de Hormatly Prezidentimiziň ady bilen şöhratlanýar. Her bir ýaryşyň üstünlikli tamamlanmagy, türgene şöhrat getirmegi üçin taýýarlyk döwründe edilmeli işlere örän köp üns bermek gerek. Çünki türgeniň psihiki taýýarlygyny ölçeýän zatlar onuň beden aýratynlyklaryna hem öz täsirini ýetirýär. Şeýle ýagdaýda türgeniň psihiki taýýarlygyna deňagramly üns bermeklik ol türgenleşik wagtynyň agramly bölegini öz içine alýar.

Nurgeldiýewa Sonagözel Ýazmyradowna
Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň
Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň
akuşerçilik we ginekologiýa kafedrasynyň assistenti

Все права защищены