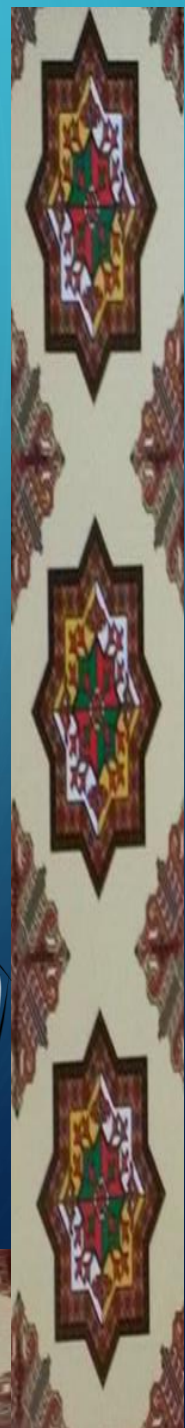




TÜRKMEN TÜRKÇESİ



TÜRKMEN TÜRKGÇESİ

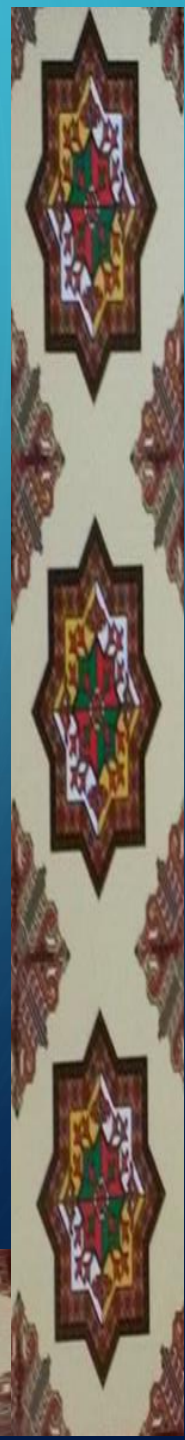
TÜRKMENCE OKUMA VE ANLAMA İLE İLGİLİ DERSLER

TL 2043 TÜRKMEN TÜRKGÇESİ OKUMA-ANLAMA I
(TÜRKMEN TÜRKİSH READING COMPRHENSION I)



TL 2048 TÜRKMEN TÜRKGÇESİ OKUMA-ANLAMA II
(TÜRKMEN TÜRKİSH READING COMPRHENSION II)





TÜRKMEN TÜRKGÇESI

TÜRKMENCE OKUMA VE ANLAMA İLE İLGİLİ DERSLER

**DÜŞÜNMEK
ÜÇİN**

OKAP BİLMELİ

DIŇLAP BİLMELİ

AŇLAP BİLMELİ





Ders Kodu	Yarıyıl	Ders Adı	T/U/L	Türü	Öğretim Dili	AKTS
TL 2043	1	Türkmen Türkçesi Okuma-Anlama I	2		Türkmençe	3

Dersin amacı,

- öğrencinin kendisiyle,
- ailesiyle,
- çevresiyle ve
- özel günlerle

ilgili metinleri okuma anlama becerilerini geliştirmektir.





EDEBİYATLAR VE DİĞER KAYNAKLAR

- BABAYEV, K., (1972) Türkmen Diliniň Praktiki Stilistikası. Aşgabat.
- BABAYEV, K., (1982) Resmi Dokumentleriň we İş Kagyzlaryň Dil Medeniyeti. Aşgabat.
- BABAYEV, K., (1983) Diliň Obrazlı Şerişdeleri. Aşgabat.
- BABAYEV, K., (1983) Dokumentleriň we İş Kagyzlarynyň Türkmen Dilinde Yazılışı. Aşgabat.
- BABAYEV, K., (1983) Türkmen Diliniň Stilistikası. Aşgabat.
- BABAYEV, K., (1989) Türkmen Diliniň Stilistikası. Aşgabat.
- GELDİMİRADOV, A., (1983) Türkmen Edebi Dilinde Variantlaşma. Aşgabat: İlim.
- NEPESOV, G., (1993) Türkmen Edebi Diliniň Publisistik Stili. Aşgabat.
- NIYAZOV, S., (1994) Stilistikany Öwretmegiň Esasları. Aşgabat.
- ŞIHIYEVA, O., (1996) Türkmen Dili ve Sözleyiş Sungatı.
- TÄÇMİRADOV, T., (1976) Türkmen Edebi Diliniň Orfografiyasınıň Sovet Dövründe Formirlenişi. Aşgabat.
- TÄÇMİRADOV, T., (1978) Türkmen Diliniň Orfoepik Sözlügi. Aşgabat.
- TÄÇMİRADOV, T., (1979) . Dil Medeniyetiniň Meseleleri. Aşgabat.
- TÄÇMİRADOV, T., (1979) Türkmen Sözleyiş Medeniyeti Boyunça Oçerkler. Aşgabat.
- TÄÇMİRADOV, T., (1980) Sözleyiş Medeniyetiniň Aktual Meseleleri. Aşgabat.
- TÄÇMİRADOV, T., (1988) Türkmen Sözleyiş Medeniyetiniň Käbir Meseleleri. Aşgabat.
- JANOS SİPOŞ (2012) TÜRKMEN KÜLTÜREL ARAŞTIRMALARI CD-I,II
- TÜRKMEN RADİYO OYUNLARI (2011) Türkmen Türkçesinde CD-I,II
- GARABAYEV, B., (1994) Türkmençe-Türkçe Gepleşik Sözlügi. Aşgabat: Gözyetim.
- GÜCÜKOV, S., (1997) Alkışlar-Dilegler Sözlügi. Aşgabat.
- DURDIYEV, H., (1993) Güzellik: Estetiki Söhbet. Aşgabat: Magaríf.
- SARIYEV, B., (1994) Türkmen Sözleyişiniň Altın Sözlügi. Aşgabat: Magaríf.





OKUMA-ANLAMA



SPORT BILEN BAGLANYSYKLY TEKSTLER

1-nji hepde üçin tekstlerden tapyň: «SPORTSÖÝER»



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

BEDENI BERKIDÝÄN MAŞKLAR TOPLUMY

Bu maşklar toplumy bedeni berkidip, onuň çeyeligini artdyryp, saglygy dikeltmäge ýardam edýär. Gysga wagtlyk yzygiderli türgenleşikler ýadatmaýar. Ýeňil, uly höwes bilen ýerine ýetirilýän maşk bolanda gowy netijesini berýär. Bu maşklar göwräniň durkuny, deňagramlylyk duýgusyny, myşsalaryň sazlaşygyny gowulandyrýar. Şeýle-de içki beden agzalarynyň işini, aýratyn-da iýmit siňdiriş we nerw ulgamynyň işini işjeňleşdirýär. Bu maşklar toplumy ähli ýaşlylar üçin niýetlenip, aýratyn-da orta ýaşly, günüň dowamynda bir ýerde köp oturyp işleýän adamlar üçin has-da peýdalydyr.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

1-nji MAŞK Göni duran ýagdaýyňda elleriň egniň deňine çenli gapdallaýyn galdyrylan bolmaly. Elleriň aýasy bolsa, aşak bakdyrylan bolmaly. Çep eliňi ýokaryk galdyryp, sag eliňi göwräniň uzaboýuna goýbermeli. Sag gapdala eglip, çep eliňi kelläň daşyndan aýlamaly we sag gulagyňa ýa-da şonuň töweregine ýetirmeli. Sag eliň bolsa dyzyňa ýetmeli. Ýuwaşlyk bilen gönelmeli we başlangyç ýagdaýa gelmeli. Ýaňky hereketleri sag gapdal tarapa hem eglip ýerine ýetirmeli. Maşky 10 gezek gaýtalamaly. Maşkyň bu görnüşi biliň we egniň myşsalaryny berkidýär. Bagryň we içegäniň işleýşini gowulandyryýar.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

2-nji MAŞK Dik duran ýagdaýda elleriňi ýeňsäne ýetirmeli. Dem alyp, göwräni 45° öňe egmeli. Eglen mahalyň boýnuň arka bilen bir çyzykda durmaly we ýere seretmeli. Demiňi goýberip, başlangyç ýagdaýa gelmeli. Ýuwaşlyk bilen arkan gaýşaryp ýokary seredip, garyn myşsasynyň çekilýänini duýmaly we gönelmeli. Bu maşky 10 gezek ýerine ýetirmeli. Maşk garyn myşsalaryny çekdirýär, arkany berkidýär, bedeniň dik durşuny gowulandyrýar.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

3-nji MAŞK Dik duran ýagdaýda göni durmaly, elleriňi egniň deňligine gapdallaýyn uzatmaly, eliň aýasyny ýokaryk bakdymaly. Elleriňi ýuwaşlyk bilen diametri 15 santimetre golaý bolan tegelek görnüşinde aýlamaly. Hereket esasan eginden gaýtmaly. Maşky 5 aýlawy öň tarapa, 5 aýlawy yz tarapa aýlap ýerine ýetirmeli. Bu maşk egin, arka, döş myşsalaryny işjeňleşdirýär.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

4-nji MAŞK Dik duran ýagdaýda göni durmaly. Aýaklaryň bile goýlan bolmaly. Elleriň aýasy öň tarapa bakdyrylan bolmaly. Dem alyp elleriňi ilki öňe, soňra gapdala, şeýle-de ýokary galdyrmaly. Demiňi goýberip bolsa göwräni aşak egmeli we elleriňi arka tarapa uzatmaly. Kelläňi öňe tarap galdyrmaly. Başlangyç ýagdaýa gelip maşky 9 gezek gaýtalamaly. Bu maşk arka we egin myşsasyny berkidýär.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

5-nji MAŞK Dik duran ýagdaýda göni durmaly, elleriňi egniň deňine çenli gapdallara galdyrmaly, elleriň aýasyny aşak bakdyrmaly. Dem alyp aýagyň ujuna (daraklygyna) galmaly we elleriňi 45° ýokary galdyrmaly. Demiňi goýberip, öňki ýagdaýyna gelmeli we elleri egniň deňine çenli goýbermeli. Bu maşky 10 gezek gaýtalamaly. Maşk eginleri kuwwatlandyryp, dabany berkidýär.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

6-njy MAŞK Göni duran ýagdaýyňda aýaklaryň egniň giňliginde açylan bolmaly. Elleriň bolsa, gapdallaýyn galdyrylan bolmaly. Göwräni çep tarapa öwrüp egilmeli, sag eliň ýokaryk galdyrylan bolmaly. Arka myşsalarynyň çeyeligini gowulandyryň bu maşky her gapdala 5 gezek ýerine ýetirmeli.





1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

7-nji MAŞK Dik duran ýagdaýyňda elleriňi kelläňden ýokaryk galdyrmaly we barmaklaryňy biri-biriniň arasyndan geçirip «gulp» etmeli. Elleriň aýasy aşak bakdyrylan bolmaly. Eller kelläňe näçe golaý bolsa, maşkyň täsiri şonça-da ýokary bolýar. Şeýle ýagdaýda ýuwaşlyk bilen öňe tarap egilmeli, dikelip sag gapdala egilmeli. Ýokary galyp arkan gaýyşmaly we öňki ýagdaýa gelmeli. Soňra bolsa çep gapdala egilmeli. Arka we garyn myşsasynyň, döş kapasasynyň işjeňligine ýardam edýän bu maşky her gapdala 5 gezek gaýtalamaly.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

8-nji MAŞK Dik duran ýeriňde aýaklaryň egniň giňliginde ýerleşdirilen bolmaly. Elleriň gapdallaýyn uzadylan bolmaly. Elleriň aýasyny aşak bakdyrmaly. Dem alyp, aýagyň ujuna (daraklygyna) galmaly. Dem almagyňzy dowam edip oturmaly. Demiňi goýberip oturan ýeriňizden galmaly. Demiňizi goýbermegiňizi dowam edip, doly aýagyň bilen durmaly. Bu hereketleri 5 gezek gaýtalamaly. Bu maşk dabanyň iç ýüzüni, injik we arka myşsalaryny berkidýär.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

9-njy MAŞK Göni dik duran ýagdaýda, kelläni aşak egmeli. Soňra kelläni çepe öwürmeli we arkan gaýyşdyrmaly, sag tarapa egmeli. Şeýle maşky 5 gezek ýerine ýetirmeli. Maşk boýun myşsalaryny berkidýär.



10-njy MAŞK Göni ýagdaýda durmak bilen eginleri galdyrmaly. Dem almagy dowam etmek bilen eginleri öňe tarap egmeli. Demiňi goýberip egniňi yza gaýşardyp, aşak düşürmeli. Bu hereketler egin myşsalaryny berkidýär. Maşky 10 gezek gaýtalamaly.

Gunça BAÝRAMOWA, Halkara saglyk merkezleri müdiriýetiniň Kelle we boýun kesellerini bejeriş halkara merkeziniň fizioterapiýa bölüminiň müdiri.

«Bedeni berkidyan maşklar toplумы»

SAGLYK jurnaly, 2019; s.36-37.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

SPORT - SAGLYKDYR

**ÝAÝDAN
OK ATMAGYŇ
GÖRNÜŞLERI**



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

Ýaýdan ok atmagyň birnäçe görnüşleri bar:

- ✓ adaty (Bütindünýä Çarwadarlar oýunlarynda geçirilýär);
- ✓ nusgawy (Tomusky olimpiýa oýunlarynda, dünýä çempionatlarynda geçirilýär);
- ✓ tegekli görnüşi mümkinçiligi çäkli adamlar üçin niýetlenen (Tomusky paraolimpiýa oýunlarynda, dünýä, Aziýa çempionatlarynda geçirilýär) görnüşleridir.

Sportuň bu görnüşi ýekeleýin, toparlaýyn (üç adamdan ybarat), garyşyk toparlaýyn (oglan-gyz) bolup oýnalýar. Ýaş babatda çäklendirmeleri bolmadyk sportuň ýaýdan ok atmak görnüşinde islendik ýaşly adamlar hem meşgullanyp bilýärler.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

Ýapyk binalarda ýaýdan ok atmak 18 metr, açyk meýdanda 70 metr aralykdan nyşana alynýar. Sportuň köp görnüşi myşsalary berkidýändigi, bedeniň işjeňligini gowulandyranlygy, adamda gowy häsiýetleriň kemala gelmegini kämilleşdirilýändigi bilen bellidir. Ýaýdan ok atmak bilen meşgullanylsa, saglyk üçin nähili peýdaly taraplary gazanyp bolar?

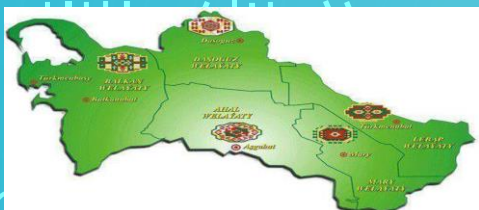


1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

ÝAÝDAN OK ATMAGYŇ PEÝDALY TARAPLARY

Berk bedenlilik. Sportuň islendik görnüşi türgeniň saglygyna oňaly täsir edýär. Türgenleşik sapaklarynda göwräni götermek, trenažyorlarda türgenleşmek, ylgamak, ýüzmek – bularyň hemmesi çagalaryň fiziki taýdan sagdyn ösmegine ýardam edýär. Türgenleşigiň başlangyç tapgyrynda türgenler umumy sport taýýarlyklaryny geçýärler. Soňra ýöriteleşen görnüşe geçilip, aýaklaryň, elleriň, kükrek we arka myşsalaryň işjeňligi artdyrylýar we beden tutuşlygyna ýokary işjeňlikde saklanýar.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

ÝAÝDAN OK ATMAGYŇ PEÝDALY TARAPLARY

Arka myşsalaryny berkidýär. Edil tansçylar ýaly göwräniň duruş ýagdaýy ýaýdan ok atyjylarda hem owadan bolup, küýkülik döremeýär. Ýaý çekilen wagty pilçeleriň we arkanyň giň we garnyň kese myşsalarý dartgynly ýagdaýa geçýär, olaryň çeyeligini artdyrýar. Bir türgenleşigiň dowamynda ýaý atyjy ýüze golaý oklary nyşana atýar. Şol bir hereketiň zygiderli gaýtalanmagy, muňa gatnaşýan myşsalarýň has-da işjeňleşmegine getirýär.



ÝAÝDAN OK ATMAGYŇ PEÝDALY TARAPLARY

Psihologiki taýýarlyk. Ýaýdan ok atmaga gatnaýan türgen eýýäm bir ýylyň içinde öňküsinden has-da kesgitli pikirlenmäge ukyply, çäksiz kanagatly bolmagy, ünsüni jemlemegi öwrenýär. Bu häsiýet olara ok nyşanadan sowa geçen ýagdaýynda gynanman, maksadaokgunly bolmagy, ýeňşe ymtylmagy öwredýär. Aňyň umumy psihologiki ösüşini terbiýeleýär. Aýratyn psihologiki deňagramlylyk emele gelýär we ünsi jemlemäge hem gözegçilik etmek endikleri döreýär. Türgenler daşky gurşawdan täsir edýän seslere uýgunlaşýarlar we şeýle ýagdaýlarda özüni rahat alyp barýarlar. Nyşana atyjylar tutanýerli, sabyr-takatly bolýarlar. Sportuň bu görnüşinde hemme türgen bir adam ýaly güýç ýygnap, gowy netijeleri almaklyga ymtylýarlar.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

ÝAÝDAN OK ATMAGYŇ PEÝDALY TARAPLARY

Dem alyş, ýürek-damar ulgamyna oňyn täsir edýär.

Ýaý atmak bilen meşgullanýan türgen hemişe dem alyşyny hem gözegçilikde saklamaly bolýar. Bu bolsa dem alyş we ýürek-damar ulgamynyň işini gowulandyryar. Munuň üçin türgenlere dogry dem alyş düzgünleri öwredilýär.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

**ÝAÝDAN
OK ATMAGYŇ
PEÝDALY TARAPLARY**

Görşi gowulandyýar.

Uzak we ýakyn aralyklara ünsüňi
jemlemek bilen gözüň göreji
gowulanýar.



1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

ÝAÝDAN OK ATMAGYŇ PEÝDALY TARAPLARY

- **Durnukly nerw ulgamy we rahatlyk.** Her bir ýaýdan ok atyja mahsus häsiýetler gündelik durmuşda özüni alyp baryşda gowy ýardam edýär. Çagany kiçiliginden sportuň bu görnüşine bermek bilen siz, oňa gyssanmazlygy, her bir ädimiňe jogap bermegi, her bir atan okuňy hasaplamagy, hatalar, säwlikler bilen razylaşmagy öwredersiňiz. Wagtyň geçmegi bilen ýokary netijelere ýetmegi öwrenmek bilen ruhy taýdan sagdyn bolmak endikleri terbiýeleýär.

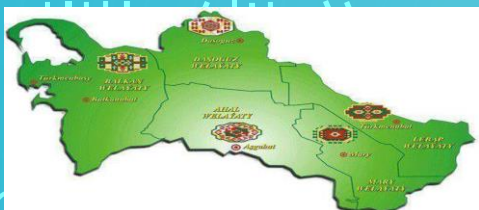


1-nji hepde:

Spor etkinlikleri ile ilgili Türkmençe metinler

ÝAÝDAN OK ATMAGYŇ PEÝDALY TARAPLARY

Pes şikes ýetmeler. Sportuň futbol ýa-da hokkey görnüşlerindäki ýaly türgene beýleki türgenler bilen çaknyşma esasynda şikes ýetmeler ýüze çykmak ähtimallygy bolmaýar. Nyşana ýaýdan ok atmada, ýaý bilen seresapsyz çemeleşilen ýagdaýynda bolaýmasa, başga ýagdaýda şikes alma mümkinçiligi döremeýär.



ÝAÝDAN OK ATMAGYŇ PEÝDALY TARAPLARY

Jogapkärli çemeleşme. Her bir nyşana atyjy howpsuzlyk düzgünleri bilen tanyş bolmagy hökmanydyr. Sport bilen meşgullanýan her bir türgen türgenleşik sapaklaryna jogapkärli çemeleşmelidigine düşünyär.

Gül KURBANOWA, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sportuň mediki-biologik üpjünçiligi kafedrasynyň uly mugallymy.
«Sagdynlyk yörelgesi»; SAGLYK jurnaly 2019, s.34-35