Stoluň üstünde oýnalýan tennis

Category: Kitapcy,Sport we turizm
написано kitapcy | 23 января, 2025
Stoluň üstünde oýnalýan tennis STOLUŇ ÜSTÜNDE OÝNALÝAN TENNIS

Stoluň üstünde oýnalýan tennis sport görnüşleriniň içinde dünýädäki iň meşhurlarynyň biridir. Stol tennisi Gündogar döwletlerinde aýratyn-da Hytaýda, Koreýada has ösendir.
Stoluň üstünde oýnalýan tennis sport ýaryşlarynyň bir görnüşi bolup, onda ýekeleýin ýa-da toparlaýyn hem oýnap bolýar. Bu oýna başgaça «ping-pong» hem diýilýär. Bu adyň gelip çykmagynda uly bir many ýok, ol diňe raketkany topa uranyňdaky we topuň raketka degenindäki sesleriň atlandyrylyşydyr.
Oýun stoluň üstünde (beýikligi 76 santimetr, uzynlygy 2,74 metr) iki oýunçynyň ýörite raketkanyň kömegi bilen biribirine topy oklamak we degişli düzgünleri berjaý etmek bilen oýnalýan oýundyr.
Oýnuň esasy maksady bolsa, garşydaşyňdan köp utuk gazanmakdan we ýeňmekden ybaratdyr. Göräýmäge üýtgeşik bir kynçylyk ýok ýaly, ýöne bu beýle däl. Sportuň bu görnüşi şahsy häsiýetleri ösdürmäge uly ýardam edip, saglygyňa hem täsiri uludyr.
Sportuň bu görnüşi üçin ýöriteleşdirilen lybasyň zerurlygy ýok. Geýlen sport geýimi rahat we oňaýly bolsa ýeterlikdir. Diňe raketka, topjagaz we stol gerek. Oýny öýde ýa bolmasa iş ýeriňde arakesmelerde oýnasaň, diýseň peýdaly we işjeň wagt geçirmä öwrüler.
Stoluň üstünde oýnalýan tennis ruhy-emosional ýagdaýyňy gowulandyrýar. Sport bilen meşgullanýanda:

- çykalgany öňünden kesgitlemäge;
- kanagatly bolmaga;
- hemişe keýpiçag bolmaga;
- dürli ýagdaýda ýüze çykýan dartgynlylykdan daşda durmaga;
- özüňi gözegçilikde saklamaga;

• aşa ünsli bolmaga;
• pikirlenişi ösdürmäge;
• ýadawlygy aýyrmaga;
• erjel bolmaga ýardam edýär.

Fiziki peýdasy:

• çalasyn bolmaga;
• deňagramlylygyňy saklamaga;
• iri we ownuk motoriki hereketleriň ösmegine;
• myşsalaryň berkemegine;
• horlanmaga ýardam edýär.

Şonuň bilen birlikde sportuň bu görnüşi adam saglygyna, bedeniň dürli ulgamlarynyň işine hem oňaýly täsir edýär.

• Güýjüň artmagyna ýardam edýär. Tennis bilen meşgullananyňda egin bogunlarynyň, elleriň goşarlary hereket edýändigi sebäpli elleriň myşsalary işjeňleşýär. Aýaklaryň myşsalary hem hemişe hereketde we dartgynly ýagdaýda durýar. Şonuň üçin tennisçileriň aýaklarynyň myşsalary türgenleşdirilen bolýar. Bu bolsa sportuň beýleki, ýagny ylgawda öz görkezijisini ýokarlandyrmaga ýardam edýär. Diýmek sportuň beýleki görnüşleri üçin stoluň üstünde oýnalýan tennisi türgenleşdiriji maşklar hökmünde hem ulanyp bolýar.

• Ýürek-damar ulgamynyň işini gowulandyrýar. Sportuň stoluň üstünde oýnalýan tennis görnüşiniň ýürekdamar ulgamynyň işini gowulandyrmakda sagaldyjy täsiri bar. Stoluň bir burçundan beýleki burçuna tarap he reket edeniňde ýürek myşsalary işjeňleşýär. Ýürek näçe türgenleşen ýagdaýda bolsa, şonça hem ýürek-damar ulgamynyň kesellerinden daşda bolýar.

• Dem alyş ulgamynyň işini sazlaýar. Oýun oý nalanda dem alyş ulgamynyň işi, öýkeniň yzygiderli howa bilen üpjünçiligi gowulanýar.

• Görüş ulgamyna oňaýly täsir edýär.
Sportuň bu görnüşi aýratyn-da kompýuteriň öňünde köp

oturýanlar üçin has-da peýdalydyr. Wagtynyň köp bölegini kompýuter, telefon, telewizor görüp geçirýänleriň gözlerine aşa agram düşýär we olaryň ýadamagyna getirýär. Tennis oýnalanda bolsa, topjagazyň çalt hereketini yzarlamak, çalt netijä gelmek, garşydaşyň hereketini gözegçilikde saklamak arkaly göz myşsalary türgenleşýär. Eger-de çagada görüş ulgamy bilen bagly meseleler ýüze çykyp başlan bolsa, onda stoluň üstünde oýnalýan tennis oýny onuň öňüni almaga, görejiniň gowulanmagyna kömek eder.

• Hereketleriň sazlaşygyny gowulandyrýar. Topjagazy raketka bilen urmak arkaly bedeniň hereketini sazlaşykly saklamaga ýardam edýär.

• Psihologiki durnuklylygy saklamaga ýardam edýär. Durmuşda bolşy ýaly, sportuň bu görnüşinde hem özüňi saklamak hökmany zerurlykdyr. Utuklaryň ýiten ýag
daýynda ýa-da ýeňlen ýagdaýyňda ruhdan düşmezligi, öz emosional ýagdaýyňy gözegçilikde saklamagy öwredýän sportuň bir görnüşidir.

KESELLERIŇ ÖŇÜNI ALMAKDA KÖMEGI ULY

Görüş ulgamynda mesele bolan adamlar üçin gözi türgenleşdirmekde, gipertoniýa bilen ejir çekýänler üçin diýseň peýdalydyr. Ýaşulylar üçin kän agram salmazdan öz durkuny gowy saklamagyna ýardam edýär. Oýun oýnalan wagtyndaky işjeň hereket semizligiň öňüni alýar.
Sportuň çalasyn görnüşi bolan stoluň üstünde oýnalýan tennisde ýagdaý bir sekundyň içinde üýtgäp bilýär. Şonuň üçin bu oýun pikirlenmezden dogry netijä gelmek başarnygyny kemala getirýär. Telekeçilik işinde hem käwagt çalt, şol wagtda netijä gelmeli pursatlar bolýar. Stoluň üstünde oýnalýan tennis ýaly güýmenjesi bolan işewürlere, telekeçilere işinde üstünlik gazanmaga ýardam edýär.
Stoluň üstünde oýnalýan tennis bilen islendik ýaşdaky adamlar meşgullanyp bilerler. Şonuň üçin sportuň bu görnüşi bilen meşgullanmaga başlamak islendik ýaşda hem giç däl. Sportuň bu

görnüşi bilen meşgullanyp başlasaňyz siz sagdyn durmuş ýörelgesini durmuşyňyza ornaşdyrmakda uly ädim ädersiňiz. Şonuň üçin hem stoluň üstünde oýnalýan tennis bilen meşgullanyň!

Miwe NABATOWA. Sport we turizm