Bütindünýä saglyk güni adamzadyň parahatçylyk, hoşniýetlilik, ynsanperwerlik ýörelgelerini dabaralandyrýan, dünýä halklaryny agzybirlige alyp barýan, milletleriň dost-doganlyga bolan synmaz söýgüsini aňladýan baýramçylykdyr.

Sport dostlugyň we halklaryň arasyndaky özara düşünişmegiň netijeli gurallarynyň biri bolmak bilen, adamzadyň gönümel ýaşaýyş durmuş şertlerine täsir edýän işjeňligi aňladýar. Sagdyn durmuş ýörelgesini ýola goýmakda, özüňe ynam döretmekde bedenterbiýe we sportuň ynsan üçin aýratyn uly orny bardyr. Yzygiderli sport bilen meşgullanýan adam elmydama ruhubelent we sagdyn bolýar. Jemgyýetimizde sagdyn durmuş ýörelgesini berkarar etmek, sporty ösdürmek, ruhy we beden taýdan kämil şahsyýetleri terbiýeläp ýetişdirmekde giň mümkinçilikler döredilen.

Sport bilen meşgullanýan ýaşlarymyz teakwondo, dzýudo, erkin göreş, kik-boksing, suwda pökgi oýnamak ýaly sport görnüşleri boýunça milli ýygyndy toparlarymyzyň düzüminde türgenleşýärler we üstünlikli çykyş edýärler. Şolaryň arasynda hem iň meşgurluk gazanany sportyň erkin göreş görnüşi bolup durýar.

Erkin göreş taryhy boýunça iň gadymy we gymmatly sport görnüşleriniň biri hökmünde tanalýar. Bu göreş usulynda göreşijiler erkin hereket edip, öz güýçlerini we çeýeligi ulanyp bäsleşýärler. Ol, ilkinji gezek gadymy döwürlerde dünýäniň dürli künjeklerinde döredi. Taryhyň dowamynda dürli medeniýetlerde hem ösdürilip, täsirli tehnikalaryň birleşmesi bilen häzirki zaman görnüşine geldi.

Sportuň göreş görnüşi çalasynlygy talap edýän görnüşleriň sanawyna goşulýar. Şonuň üçin hem tälimçi türgeniň sporta başlan ilkinji gününden çalasynlygy kemala getirmek isleýär. Çünki ýaryş döwründe türgenleriň haýsysynyň çalasynlygy güýçli bolsa şol hem ýeňiş gazanýar. Garşydaşyňy ýeňmek üçin emele gelýän bu endik diňe bir sportda däl, eýsem gündelik durmuşymyzda hem ähmiýetli bolup durýar. Erkin göreş özüniň emelleri bilen baýdyr. Ýaryş pursadynda garşydaşyňy ýeňmek üçin ulanýan emelleriň dogry saýlanylmagy, türgende çalt netije çykarmak endigini kemala getirýär. Özünde şeýle endigi kemala getiren türgen durmuşda gabat gelýän meseleleri hem tiz çözmegi başarýar.

Sportuň erkin göreş görnüşinde tälimçi türgene türgenleşik pursadynda emelleri düşündirmekden başga-da, ýykylanda nähili ýagdaýda ýere düşmelidigini hem öwredýär. Emelleriň her biriniň dogry ýerine ýetirilmegi üçin bolsa yzygiderli gaýtalamak gerek. Emeliň dogry ýerine ýetirilýänçä gaýtalanmagy çeýelik, çydamlylyk ýaly häsiýetleri artdyrýar.

Erkin göreş häzirki wagtda halkara derejede abraýly sportyň biri bolup durýar. Ol Olimpiýa

Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026

oýunlarynyň bir bölegi hökmünde tanalýar we dürli ýurtlarda köp sanly gatnaşyjylary özüne çekýär. Sportuň bu görnüşi, aýratyn hem ýaşlaryň arasynda meşhurlyk gazanýar. Şeýle hem, medeniýetleriň arasynda köpri bolmak bilen, adamlary birleşdirýär. Erkin göreşiň tehnikalary we ýörelgeleri diňe bir bäsleşmek däl, eýsem medeni mirasyň bir bölegi hökmünde seredilýär.

Hormatly Prezidentimiziň ynsan saglygynyň esasy girewi hasaplanýan bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, milli sportuň dünýä sportuna işjeň goşulmagyny gazanmak baradaky başlangyçlarynyň netijesinde durmuşa geçirilýän netijeli işler, ýetilen belent sepgitler, onuň maddy-enjamlaýyn binýadynyň kämilleşdirilmegi — bularyň ählisi dünýäde türkmen sportunyň has-da dabaralanmagyna giň mümkinçilikleri açýar.

Serdar POLADOW
Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky halkara nebit we gaz uniwersitetiniň talyby

Все права защищены