



**КАЗАКША**

**П. Ф. МАТУЩАК  
Е. М. МУХИДДИНОВ**

# **КУРЭС**

Р 2012  
5754к



+



P 2012 / 5154 к

П. Ф. МАТУЩАК, Е. М. МУХИДДИНОВ



# КАЗАКША КУРС

*Допущено Министерством образования  
Республики Казахстан  
в качестве учебного пособия  
для общеобразовательных  
школ, техникумов и институтов*



**“МЕКТЕП”**  
Алматы  
2012

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава I. Из истории борьбы</b>	
В глубине веков .....	8
Виды спортивной борьбы .....	11
Национальные виды спортивной борьбы .....	12
Казакша курес — борьба народная .....	17
Хаджимукан .....	21
<b>Глава II. Организация учебного процесса</b>	
Казакша курес как вид спорта и как учебная дисциплина .....	30
Организация учебной и учебно-тренировочной работы .....	31
Воспитательная работа .....	38
<b>Глава III. Особенности развития подростков</b>	
Анатомо-физиологические особенности подросткового и юношеского возраста .....	42
<b>Глава IV. Методика обучения</b>	
Методы обучения .....	46
Процесс обучения .....	48
Начальное обучение .....	52
Тренировка .....	57
<b>Глава V. Специально-подготовительные упражнения</b>	
Строевые и общеразвивающие упражнения .....	68
Упражнения в страховке и само страховке .....	71
<b>Глава VI. Техника казакша курес</b>	
Классификация техники казакша курес .....	84
Базовая техника казакша курес .....	87
<b>Глава VII. Физическая подготовка</b>	
Методика развития силы и выносливости борцов .....	155
Развитие ловкости и гибкости .....	157
<b>Глава VIII. Тактическая подготовка</b>	
<b>Глава IX. Психологическая подготовка</b>	
Разбор мастерства вероятных противников .....	171
<b>Глава X. Подвижные и спортивные игры</b>	
<b>Об авторах .....</b>	<b>178</b>