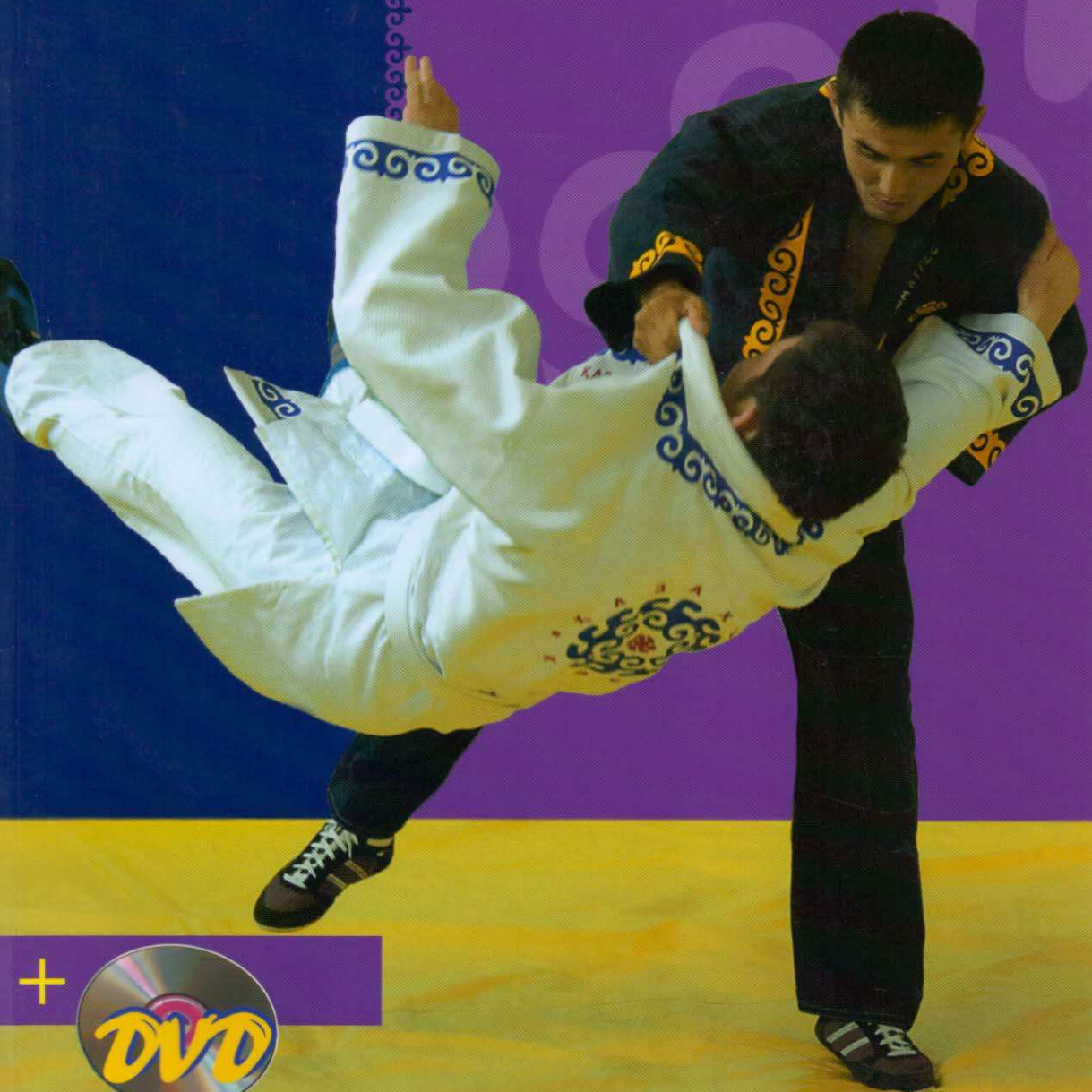


У 2012
7423к



Е. Мұхиддинов

Қазақ КҮРЕСІ



+



У 2012/7423к

Е. МҰХИДДИНОВ



Қазақ КҮРЕСІ



Алматы «МЕКТЕП» 2012

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз	3
Қазақ күресі және күрес тарихы	5
Фасырлар қойнауынан жеткен сыр	6
Ұлттық күрестің тамыры бір түрлері	8
Ұлттық күрестің қысқаша тарихы	16
Қазақ күресі — ұлтты ұлықтайтын бренд!	41
Балуан Шолақ	46
Күш атасы — Қажымұқан	48
Олимп тұғырын бағындырған Жақсылық	56
Қазақ күресінен қанаттанған Қанат	60
Оқу процесін ұйымдастыру	65
Жаттығу. Оны қалай бастау, содан соң өрі қарай жүргізу жолдары	71
Жастарды өмірге әзірлеудегі спорт сабақтарының мәні	74
Спорттық жаттығуды берудің мазмұны	77
Спорттық машықтанудың жалпы сипаттары	79
Спортшының жалпы және арнайы дайындығындағы тұтастық	83
Спорттық машықтандыру сабақтарын ұйымдастыру тәсілдері, әдістемелері және түрлері	84
Спортшыны іріктеудің әдістері мен ұйымдастыру негіздері	87
Жаттығу кезінде спортшының көңіл күйін бақылау процестері	90
Спорттық құрал-жабдықтар туралы және жаттығу орнын өзірлеу	91
Жазғы жаттығу алаңдарын жабдықтап, дайындау	92
Палуандардың салмақ дәрежелері	—
Қазақ күресінің айла-тәсілдері (тактикасы)	99
Қазақ күресінің жаттығу әдістемесі	105
Күш-қуатты арттыру үшін не керек?	107
Спортта өзін-өзі ұстай білу	109
Жіктеу, жүйелеу және күрес аталымдары	111
Қазақ күресінің әдістері	115
Үстасу және арақашықтық	122
Психологиялық дайындық	167
Болуы мүмкін қарсыластардың шеберлігін талдау	169
Жарыс алдында және жекпе-жек кезінде	170
Палуандар жарысын қалай өткізу керек?	173
Спортшылар үшін тамақтану режімі	176
Салмақ қуу не үшін керек?	178
Монша мен массажды қалай қолданған тиімді?	—
Палуан үшін тазалық ең басты нәрсе	179
Жаттықтырушы туралы бірер сөз	181
Талапкер күреске қалай қабылданады?	182
Қазақ күресімен айналысатын жасөспірімдер арасында өтетін оқу- спорттық жұмыстардың ерекшеліктері	183
Егеменді елдің келешегі — тұлғаның денсаулығы мен рухани ізгілігінде	185
Қозғалысты және спорттық ойындар	187