



---

**5 класс**

**Сабақ тақырыбы:**

**Қ а з а қ ш а к ү р е с .**

**Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: Тажигарин Н.**



## Күрес.

Екі адамның белгілі бір уақыт аралығында белдесіп күш сынасуын күрес деп атайды. Күресте дайындығы мол, күшті әрі епті балуан жеңіске жетеді.

Күрес денені шынықтырады. Ол адамның қимыл-қозғалысын жетілдіреді. Күрестің бірнеше түрі бар.

Әбілсейіт пен  
Аманжол қазақша  
күресіп жатыр.



Дәулет пен  
Жақсылық – грек-рим  
күресінің балуандары.



## **Болашақ балуанға қойылатын талаптар.**

1. Болашақ балуан ерік-жігерін шыңдауы керек. Өзіне ұнайтын нәрсені ғана істеп қоймай, өзіне ұнай бермейтін қимыл-қозғалыстарды да орындай білуге тырысу қажет.

2. Кез келген қимыл-әрекетті саналы түрде және бар күшін сарқа жұмсап орындауға дағдылану керек.

3. Бұлшық еттерді, әсіресе, бел, мойын бұлшық еттерін жетілдіру керек.

4. Күресте жығылсаң, жылама, жығылдым деп өкпелеме!

## Күрес спортының киімдері.



1. Балуанның киімі.

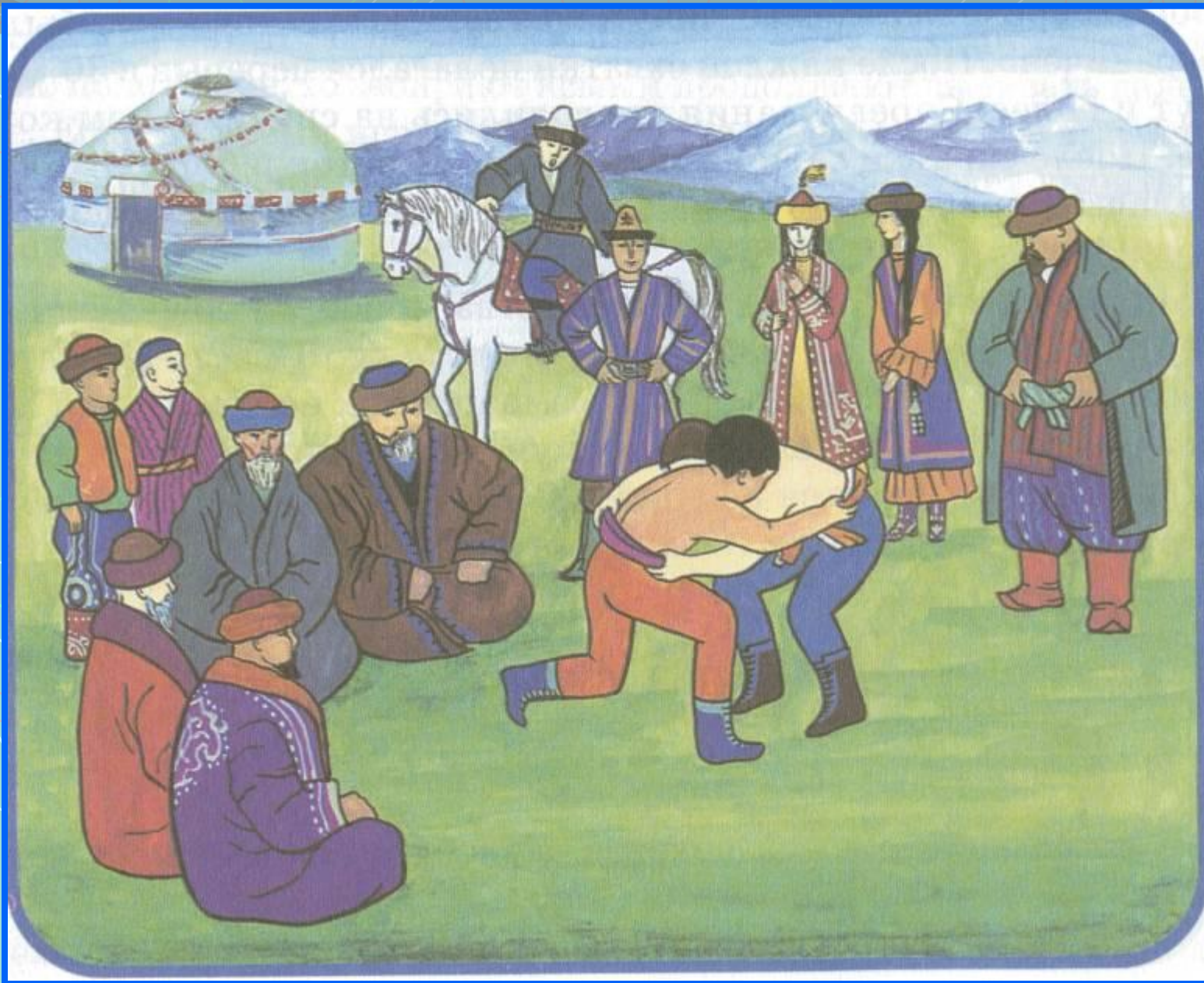


2. Балуанның аяқ киімі.



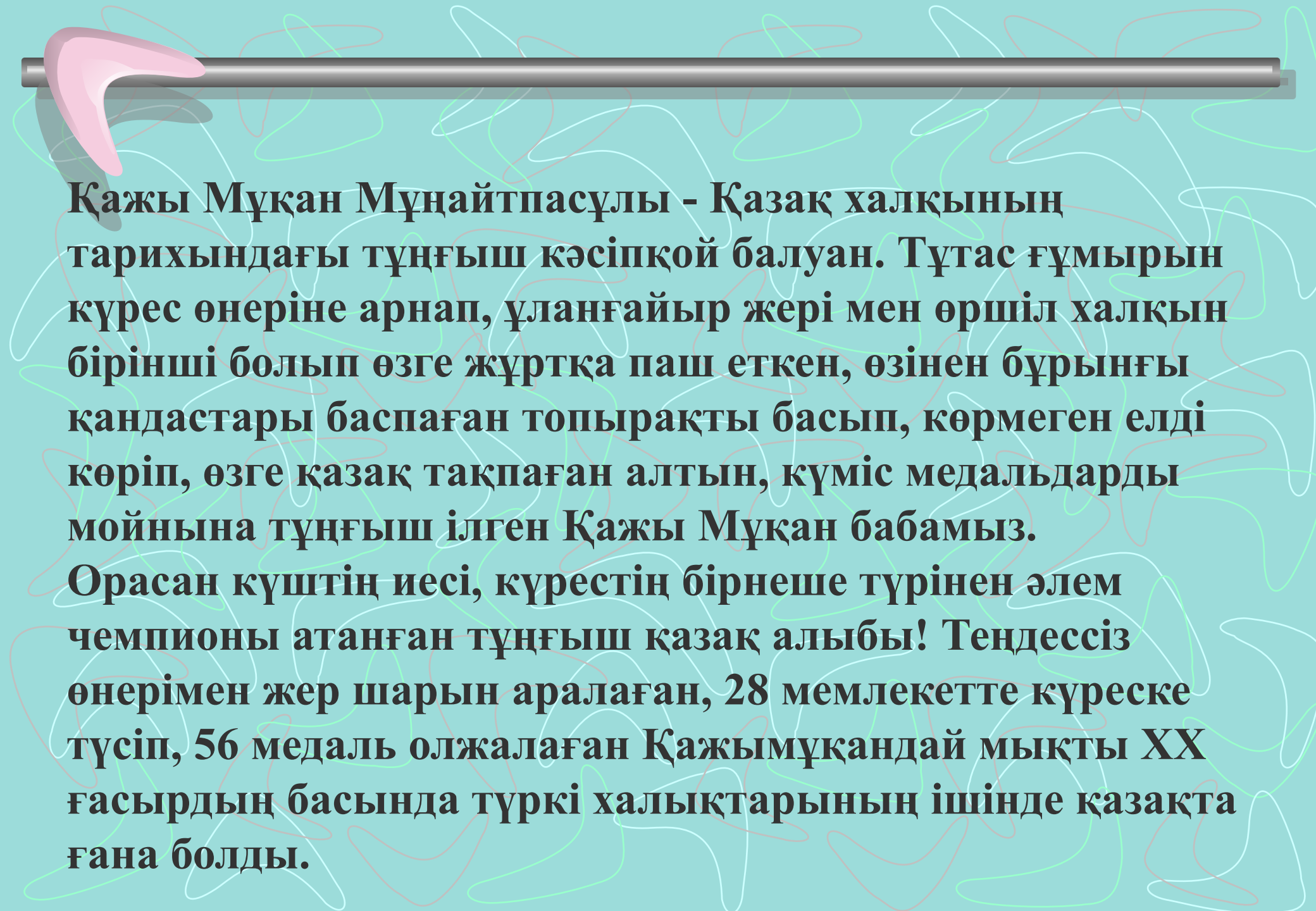
## Сұрақтар.

1. Күрестің қандай түрлерін білесің?
2. Қай балуанның аты-жөнін білесің?









**Қажы Мұқан Мұңайтпасұлы - Қазақ халқының тарихындағы тұңғыш кәсіпқой балуан. Тұтас ғұмырын күрес өнеріне арнап, ұланғайыр жері мен өршіл халқын бірінші болып өзге жұртқа паш еткен, өзінен бұрынғы қандастары баспаған топырақты басып, көрмеген елді көріп, өзге қазақ тақпаған алтын, күміс медальдарды мойнына тұңғыш ілген Қажы Мұқан бабамыз.**

**Орасан күштің иесі, күрестің бірнеше түрінен әлем чемпионы атанған тұңғыш қазақ алыбы! Теңдессіз өнерімен жер шарын аралаған, 28 мемлекетте күреске түсіп, 56 медаль олжалаған Қажымұқандай мықты XX ғасырдың басында түркі халықтарының ішінде қазақта ғана болды.**



# **Баймырзаұлы Балуан Шолак**

**(1864—1916) -**

**күш өнерін көрсеткен спортшы, жауырыны жерге тимеген балуан. 14 жасынан бастап күреске түсіп, ат құғында ойнаған спортшы болған, шауып келе жатқан ат үстінде әр түрлі күрделі жаттығуларды шебер орындаған. Орыс палуаны Иван Кореньмен күресіп, оның қабырғасын сындырғанда Балуан Шолак 35-те еді.**