**Қостанай облысы, Жангелдин ауданы, Аралбай селосы**

Тақырыбы:

**Қазақша күрес**

Кайырбеков Сагдат Исламғалиевич

Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі

2012-2013 оқу жылы

**Түсінік хат**

Күрес өнері. Спорттың бұл түрі – қай халықта да бар деуге болады. Олардың бәрі де бұл спорттың түрін жан-тәнімен сүйіп ғасырдан-ғасырға, ұрпақтан-ұрпаққа, оны байытып жаңғырта келіп, бүгінгі күнге жеткізіп отыр. Әр халықта да өзіндік арнамен дамыған ұлттық күрес өнері бар.

Қазақша күрес өнерін сөз еткенде алдымен ауызға ілінетін мына бір есімді – Қажымұқанды білеміз. Кезінде әлемді аузына қаратқан аты аңызға айналған қазақтың сол алып ұлының өзі де алаш халқының төл өнерімен сусындап содан үйренері хақ. Ендеше бүгінгі өркенді өнеріміздің Қажымұқандарының да тұсауларын алаш қазақша күресі кесті. Өйткені қазақша күрес бүгінгі әлемдік ареналардағы күрес түрлерінің қай-қайсысына болмасын жақын да ұқсас.

Қазақ палуандарының қай-қайсысы болмасын ауылда ә дегеннен шаңдақта күресіп, күрес әліппесін қазақша күреспен ашқаны айқын.

Күрес әліппесі... Осыған орай тағы да бір шындық атойлап алдымыздан шығады. Болашақ әлем чемпиондары осы күрес әліппесін енді-енді парақтап ашып ауылда жүруі әбден мүмкін. Бірақ олардың өздігінен үйреніп талпынуы мүлде жеткіліксіз. Бұл қиындықтан құтылудың бір жолы – күрес өнерін үйренем деген жастарға таңдау курстары ашылып, өз пайдасын тигізеді. Сондықтан бұл таңдау курсы арқылы жастар күрес әлеміне жол ашылары сөзсіз.

**Аптасына 1 сағат,**

**барлығы 34 сағат**

**6 сынып**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тақырыптың атауы** | **Сағат саны** | **күні** | **Өткізу түрі** | **Нәтижесі** |
| 1 | Күреске кіріспе | 1 |  | лекция | конспект |
| 2 | Секция жұмысын қалай бастау керек? | 1 |  | семинар | реферат |
| 3 | Талапкерлерді күрес секциясына қабылдау | 1 |  | өзіндік жұмыс |  |
| 4 | Жаттығу кезеңдері | 1 |  | лекция | жаттығу |
| 5 | Спорт құрал-жабдықтары және жаттығу орны | 1 |  | семинар |  |
| 6 | Палуандардың салмақ дәрежесін анықтау | 1 |  |  | салмақ анықтау |
| 7 | Бапкер жайлы бірер сөз | 1 |  | лекция | реферат |
| 8 | Палуанның дене шынығуы | 1 |  |  |  |
| 9 | Қазақша күрестің әдістері | 2 |  | лекция | жаттығу |
| 10 | Тік тұрып күресу және қозғалыс | 1 |  | лекция | сынақ |
| 11 | Ұстасу және ара қашықтық | 2 |  | лекция | сынақ |
| 12 | Күрестің аяқтан қағу әдістері | 1 |  |  | жаттығу |
| 13 | Қолтықтың астынан және жеңнен ұстап, аяқтан іліп тастау | 1 |  |  | жатығу |
| 14 | Салмақ қуу деген не? | 2 |  | лекция | сынақ |
| 15 | Жарысқа дайындық және жарыс сәті | 2 |  | лекция | жаттығу |
| 16 | Спортшы және дене күтімі | 1 |  | лекция | конспект |
| 17 | Тазалық аса маңызды шарт | 1 |  | лекция | конспект |
| 18 | Жазғы жаттығу алаңдарын жабдықтап, дайындау | 2 |  |  | жаттығу |
| 19 | Үйіріп тастау әдістері | 1 |  |  | сынақ |
| 20 | Белдіктен және жеңнен ұстап, шалқалай іліп кеудеден асыра лақтыру әдістері | 1 |  |  | жаттығу |
| 21 | Аяқты іштен іліп, кеудеден асыра шалқайып лақтыру әдістері | 2 |  | жаттығу |  |
| 22 | Кеудеден асыра лақтыру әдістері | 1 |  | жаттығу | сынақ |
| 23 | Шалып жығу әдістері | 1 |  | жаттығу | сынақ |
| 24 | Қорғаныс әдістері | 1 |  | жаттығу | сынақ |
| 25 | Іліп тастау әдістері | 1 |  | жаттығу | сынақ |
| 26 | Өзін-өзі қауіпсіздендіру әдістері | 1 |  | лекция | сынақ |
| 27 | Психологиялық дайындық әдістері | 1 |  | лекция | семинар |
| 28 | Қорытынды | 1 |  |  | сынақ |

**Теориялық бөлім**

1-сабақ (1 сағат) Күреске кіріспе. Қазақша күрестің қысқаша тарихына тоқталу. Қазақ палуандарының өмірі мен күрес жолдары жайлы мәлімет беру. Күрестің негізгі мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру.

2-сабақ (1 сағат) Секция жұмысын қалай бастау керек? Басқа күрес түрлері сияқты қазақша күресті де өнер ретінде үйретуге өзіндік мектебі бар секция керек. Ол секция, әрине, бір топ үйренушілерден, жас талапкерлерден тұрады. Оны басқарушы осы өнерді бүге-шігесіне дейін білетін адам болса, нұр үстіне нұр. Секцияға жиырма шақты, тіпті одан да көп жас талапкерлерді тартуға болады. Секция ол өз алдына жеке ұжым.

3-сабақ (1 сағат) Талапкерлерді күрес секциясына қабылдау. Талапкерлер норматив тапсыруға тиіс. Біз одан оның күшін, жылдамдығын, батылдығын, әйтеуір бойындағы жылт еткен барлық қасиетін білуіміз керек.

4-сабақ (1 сағат) Жаттығу кезеңдері. Күрес – үлкен өнер. Оны жалықпай үйренген адам ғана меңгеріп, сан қилы құпияларына қаныға алады. Әрине, мұнда табиғи күштің рөлі ерекше. Дегенмен, сол бір күш қайнарын аялай біліп, әрдайым көзін ашып, ширықтырып тұрмаса, күндердің күнінде ол сарқылып қалуы да мүмкін. Сондықтан күресті жақсы меңгеру үшін жаттығу кезеңдерін жақсы білу керек.

5-сабақ (1 сағат) Спорт құрал-жабдықтары және жаттығу орны. Күрес үшін спорт жабдықтары керек. Арнайы сайыс кілемі немесе гимнастикаға арналған кілем, штангалар, гирлер, гантельдер болса палуандар үшін жақсы жағдай жасалған деген сөз.

6-сабақ (1 сағат) Палуандардың салмақ дәрежесін анықтау. Күресте салмақ зор рөл атқарады. Палуан жарыс кезінде өзіне тән салмақта ғана сайысқа түсуге үйренеді. Жарысқа қатысушылар жас ерекшеліктеріне байланысты түрліше топтарға бөлінеді.

7-сабақ (1 сағат) Бапкер жайлы бірер сөз. Шәкірттің нағыз шебер болуына ең бірінші септігін тигізетін, жатпай-тұрмай көмектесетін, үйрететін адам – жаттықтырушысы немесе бапкері.

8-сабақ (1 сағат) Палуанның дене шынығуы. Бұл тактикалық, психологиялық әзірлік пен жылдамдық, төзімділік тәрізді қасиеттердің жиынтығы. Дене шынығуы ұзақ еңбектенудің нәтижесінде қамтамасыз етіледі.

9-сабақ (2 сағат) Қазақша күрестің әдістері. Қазақша күрестің әдіс-айлалары күрделілігімен, сан қилы оралымдығымен ерекшеленеді. Әрине, бұл ұлттық спорт түрінің кейбір әдіс-тәсілдерінің басқа туысқан халықтардың ұлттық күрестерінің әдістеріне ішінара ұқсастықтары да жоқ емес. Алайда қазақша күрестің өзіндік ерекшеліктері өте көп.

10-сабақ (1 сағат) Тік тұрып күресу және қозғалыс. Палуан кілем үстінде қандай да бір жағдайға да дайын болуы тиіс. Кез келген сәт... Жойқын шабуыл жасауға қас-қағым сәтте даяр тұру. Аяқтардың тұру жағдайларына қарай денені тік ұстау қалпында күресудің мынадай түрлері болады: бетпе-бет, оң және сол қырынан тұрыс.

11-сабақ (2 сағат) Ұстасу және ара қашықтық. Ұстасудың өзі мынадай түрлерге бөлінеді: 1)Ұзақ ұстасу. 2)Тез арада немесе бірден ұстасу. Ұзақ ұстасу деп палуанның кілем үстінде қарсыласымен ұзақ ұстасып жүріп, әдісті тиімді қолданып, жеңіске жетуін айтамыз. Ара қашықтық деп қос палуанның кілем үстіндегі ара қашықтығын айтамыз.

12-сабақ (1 сағат) Күрестің аяқтан қағу әдістері. Бұл әдіс негізінен қарсыласыңды кілемге сүріндіріп, тепе-теңдік қалпынан шығарып, қағып жығу үшін қажет. Белдескен кезінде қарсыласыңды тізесінен, аяқтың ішінен немесе сыртынан қағуға болады.

13-сабақ (1 сағат) Қолтықтың астынан және жеңнен ұстап, аяқтан іліп тастау.Бұл әдісті қарсыласының алға қарай еңкейген сәтінде қолдануға болады. Сол қолымен қолтықтың астынан, ал оң қолымен жеңінен ұстап, сәл бүгіліп, оң жаққа бұрыла бере, сол аяқпен бәсекелестің санынан іле, жоғары қарай шалт көтеру керек. Сол сәтте тепе-теңдік қалпын сақтай алмаған қарсыласың кілемге құлайды.

14-сабақ (2 сағат) Салмақ қуу деген не? Палуандар өз салмақ дәрежесі бойынша ғана жарысқа түсе алады. Дегенмен кейде команданың қамы үшін немесе палуанның өз күрес нәтижесіне байланысты салмақ қууына тура келеді. Мысалы, палуанның ә дегенде өз бойынан 1,5 – 3,5 кг дейін салмақты лақтырып тастап, біршама жеңілденуі керек. Бұған жарыстың басталуына 3-4 күн қалғанда да үлгіруге болады.

15-сабақ (2 сағат) Жарысқа дайындық және жарыс сәті. Жарыс... Төреші ысқырығынан кейін-ақ сенің осыған дейінгі жиған-терген тәжірибең, бар күшің, әдіс-айлаң, шеберлігің сынға түседі. Жарыс сенің өзіңе және жаттықтырушыңа да ең әділ сын.

16-сабақ (1 сағат) Спортшы және дене күтімі. Ауыр жекпе-жектерден кейін моншаға түсу қандай ғажап болса, массаж жасау палуан үшін соншалықты тиімді. Ол бойкүйез денеңді ширатып, сірескен бұлшық еттеріңді қалпына түсіреді. Бойы жадырап, денесі ширығады. Жарыс алдында болсын, жарыс кезінде болсын массаж жасап тұру пайдалы.

17-сабақ (1 сағат) Тазалық аса маңызды шарт. Спортшыға қойылар аса маңызды шарттардың бірі – тазалық. Әсіресе палуанның әрбір жекпе-жегінен кейін ерекше бір қажу, шаршау пайда болады. Адам денесі таза болып жүргенде көңілі де көтеріңкі, сергек болады.

18-сабақ (2 сағат) Жазғы жаттығу алаңдарын жабдықтап, дайындау. Жаттығудың немесе кез-келген жарыстың далада өтуі өте пайдалы. Мұндай жағдайда арнайы кілемнің қажеті жоқ. Оны қалаған жерден қазып, қолдан жасауға болады. Тереңдігін 60 см, көлемін 8\*8 немесе 10\*10 м етіп кәдімгі шұңқыр қазылады. Шұңқырдың ішкі қабырғаларын матамен қаптап, қалыңдығы 20-25 см етіп көк шыбық салынады, оның үстіне ағаш ұнтағын салуға болады. Мұның үстіне березентпен қапталған көрпелер немесе киіз төсеуге болады.

19-сабақ (1 сағат) Үйіріп тастау әдістері. Бұл әдіс қазақша күресте өте ертеден қолданылып келеді. Шабуыл жасаушы палуан қарсыласының белбеуінен мықтап, ұстап, қолдың және белдің күшімен оны кілемнен жоғары көтеріп алып, өзіне қарай тарта, үйіріп әкетуі керек.

20-сабақ (1 сағат) Белдіктен және жеңнен ұстап, шалқалай іліп кеудеден асыра лақтыру әдістері. Мұнда палуанның екеуі де өздеріне қолайлы тұстан мықтап ұстап, аңдысып жүреді. Осы сәтте шабуыл жасаушы палуан сол аяғын ішке енгізе алға ұмтылады да, оң аяғын да оның тұсына апарады. Өзі өте тез қимыл жасап, тізе буынын жазу арқылы бәсекелесін кілемнен көтеріп әкетеді. Екпінін бәсеңдетпей шалқая беріп, бәсекелесін иіле лақтырады.

21-сабақ (2 сағат) Аяқты іштен іліп, кеудеден асыра шалқайып лақтыру әдістері. Бұл әдіс көбіне орташа қашықтықта қолданылады. Шабуыл жасаушы палуан сол қолымен бәсекелесінің иығынан асыра белдіктен ұстайды да, оң қолымен бәсекелесінің жеңінен демей, өзіне тарта түседі. Сол аяғын қарсыласының екі аяғының ішіне енгізе тілерсектен іледі. Бұдан кейін оң аяғын жарты қадамдай басып, ішке ене оңтайлы тұрады да, ілген аяғын жоғары көтере шалқаяды. Екпінін бәсеңдетпей сол қапталға қарай тез бұрылып, қарсыласын өзімен ала кілемге құлайды.

22-сабақ (1 сағат) Кеудеден асыра лақтыру әдістері. Бұл әдіс әсіресе қазір, классикалық күрестен халықаралық аренаға шығып жүрген французша күресте өте кең қолданылады. Бұл әдіс өте күрделі, сондықтан күрес табалдырығынан енді аттаған жас талапкерге үйретуге болмайды. Мұндағы ең басты қиындық – қарсы палуанның әдіс қолдануына мүмкіндік бермей, тез ішке кіріп, тізе буынын жазу арқылы оны кілемнен көтеріп әкету.

23-сабақ (1 сағат) Шалып жығу әдістері. Бұл – ертеден қолданылып келе жатқан күрес әдістерінің бірі. Қазақша күресте аяқпен іштен немесе сырттан шалып жығу әдістері бар. Қарсыласының аяғы шалынған кезде бар денесімен оны сүріндіріп құлатады.

24-сабақ (1 сағат) Қорғаныс әдістері.

1) Қарсыласыңды аяғыңды қағар кезде сәл жоғары көтеру керек.

2) Аяқты бүгіп, сәл еңкейіп, шабуыл жасаушы палуанның қағуына кедергі жасау керек.

25-сабақ (1 сағат) Іліп тастау әдістері. Бұл әдіс аяқтан шалу әдістеріне ұқсастау. Мұның бір ерекшелігі әдіс қолданушы палуан қарсыласын аяғынан іліп жығады. Бұл әдіс еңкейген немесе алға ұмтылған кезде қолданылады.

26-сабақ (1 сағат) Өзін-өзі қауіпсіздендіру әдістері. Бұл – өзің құлап бара жатқанда үйренетін, қолданылатын сан түрлі әдістер. Мұндай кезде өзіңді-өзің кездейсоқ соққылардан және естен танып қалудан сақтануың, құтқаруың қажет. Әр жаттығуды мұқият, еңбектеніп, зейін-ықыласпен орындап, үйрену керек.

27-сабақ (1 сағат) Психологиялық дайындық әдістері. Жекпе-жек басталғанша палуан әлденеге толғанып, қиналып, жаны күйзеліске түсетін болса, ол онда сайысты көңіліндегідей өткізе алмайды. Жекпе-жекке шығар алдында палуанның ішкі толғанысын қалпына келтіру үшін массаж, сондай-ақ палуан тыныс алу гимнастикасын жасағаны жөн. Психологиялық қасиеттердің жақсы қалыптасуына дәрігердің бақылау, тікелей көмегі қажет. Ең бастысы, жарыс алдында спортшыға жігерлілік пен көтеріңкі көңіл-күй аса қажет. Сонда ғана жеңіс тұғырына көтерілуге сенім күшейеді.

28-сабақ (1 сағат) Жыл бойы өтілген жұмыс шарасына қорытынды жасау.