

Елемес Әлімханов

# САМБО

күресін үйретудің негіздері



Алматы, 1999 ж.

Е. Әлімханов. Самбо күрестің үйретудің негіздері. Оқу құралы. Алматы, ҚазМСТА, 1999. 50 бет

ISBN № 5 – 7667 – 6045 – 9

Самбо – көптеген ұлттық күрес түрлерінің жиынтығынан шыққан жаңа спорт түрі. Бұл күресте қарусыз қорғау, түрегеліп тұрып және жатып күресу әдістерінің көптеген айла – тәсілдері жинақталған.

Ұсынылып отырған оқу құралы - қазақ тілінде жазылған алғашқы еңбектердің бірі. Кітапта самбо күресінің шығу, даму тарихына шолу жасалынып, осы күресте қолданылатын негізгі әдістердің түрлері және олардың орындалу ерешеліктері көрсетіледі.

Оқу құралы самбо күресін алғаш үйренушілерге арналғандықтан күрес әдістері мен арнайы жаттығулар суреттер түрінде де берілді.

Кітап күрес жаттықтырушыларына, дене тәрбиесі мамандығы бойынша оқитын студенттерге және осы күрес түрін өздігінен үйренемін деушілерге арналған.

Оқу құралы Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау, білім және спорт министрлігінің жоспары бойынша шығарылған отыр.

Пікір жазғандар: Қазақстан Республикасына еңбегі сіңген жаттықтырушы профессор А. Р. Асубаев,  
педагогика ғылымдарының кандидаты  
Р. Р. Аманбаев

Редактор М. Неталиев

ISBN 5 – 7667 – 6045 – 9 © Қазақтың мемлекеттік спорт және туризм академиясы, 1999

Елемес Әлімханов

# САМБО

күресін үйретудің негіздері



Алматы, 1999 ж.

Е. Әлімханов. Самбо күрестің үйретудің негіздері. Оқу құралы. Алматы, ҚазМСТА, 1999. 50 бет

ISBN № 5 – 7667 – 6045 – 9

Самбо – көптеген ұлттық күрес түрлерінің жиынтығынан шыққан жаңа спорт түрі. Бұл күресте қарусыз қорғану, түрегеліп тұрып және жатып күресу әдістерінің көптеген айла – тәсілдері жинақталған.

Ұсынылып отырған оқу құралы - қазақ тілінде жазылған алғашқы еңбектердің бірі. Кітапта самбо күресінің шығу, даму тарихына шолу жасалынып, осы күресте қолданлатып негізгі әдістердің түрлері және олардың орындалу ерешеліктері көрсетіледі.

Оқу құралы самбо күресін алғаш үйренушілерге арналғандықтан күрес әдістері мен арнайы жаттығулар суреттер түрінде де берілді.

Кітап күрес жаттықтырушыларына, дене тәрбиесі мамандығы бойынша оқитын студенттерге және осы күрес түрін өздігінен үйренемін деушілерге арналған.

Оқу құралы Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау, білім және спорт министрлігінің жоспары бойынша шығарылған отыр.

Пікір жазғандар: Қазақстан Республикасына еңбегі сіңген жаттықтырушы профессор А. Р. Асубаев,  
педагогика ғылымдарының кандидаты  
Р. Р. Аманбаев

Редактор М. Неталиев

ISBN 5 – 7667 – 6045 – 9 © Қазақтың мемлекеттік спорт және туризм академиясы, 1999