

ҚАЗАҚ ССР ЖОҒАРЫ ЖӘНЕ АРНАУЛЫ  
ОРТА БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚ ФИЗКУЛЬТУРА ИНСТИТУТЫ

---

Қ. Р. БАЙДОСОВ, Е. М. МҰХИТДИНОВ,  
А. А. ЖАЛМАҒАМБЕТОВ.

# ҚАЗАҚША КҮРЕС

(оқу құралы)

АЛМАТЫ 1987

**Институттың оқу-методикалық советінде оқу құралы ретінде бекітілген.**

**Бұл, қазақша күрес, оқу құралы күрес әліппесін, яғни, ережелерін, айла-тәсілдерін, тағы да басқа қырларын, өткен тарихын болашақ жас палуанға үйретуге зор көмегін тигізері сөзсіз.**

**Қазақ ССР жоғары және арнаулы орта білім министрлігінің жоспары бойынша басылып отыр.**

**Рецензенттер: Ж. Үшкеміров, С. Сатыбалдиев.**

## МАЗМҰНЫ

Кіріспе . . . . .	3
Ұлттық күресіміздің қысқаша тарихы . . . . .	5
Палуанның жан-жақты дайындығы . . . . .	11
Қорытынды . . . . .	19
Қазақша күрестің жаттығу методикасы . . . . .	24
Спорттық құрал-жабдық туралы және жаттығу орнын әзірлеу	28
Палуандардың салмақ дәрежелері . . . . .	30
Жеткіншектер тобы . . . . .	31
Кіші жастағы жасөспірімдер тобы . . . . .	31
Жасөспірімдер тобы . . . . .	32
Ересектер тобы . . . . .	32
Психологиялық дайындық . . . . .	35
Спортшылар үшін тамақтану режимі . . . . .	36
Палуандар жарысын қалай өткізу керек? . . . . .	39
Салмақ қуу не үшін керек? . . . . .	43
Монша мен массажды қалай қолданған тиімді . . . . .	44
Жарыс алдында және жекпе-жек кезінде . . . . .	46
Палуан үшін тазалық ең басты нәрсе . . . . .	47
Бапкер туралы бірер сөз . . . . .	49
Қазақша күреспен айналысатын жасөспірімдер арасында өтетін оқу-спорттық жұмыстардың ерекшеліктері . . . . .	42

## ҚАЗАҚША КҮРЕС

(оқу құралы)

Қ. Р. Байдосов, Е. М. Мұхитдинов, А. А. Жалмағамбетов

Подписано в печать 12.11.1987 года. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Объем 3,5 п. л.  
Цена 25 коп.

УГ20122. г. Алма-Ата, пр. Абая, 8. Тип. КазСХИ. Зак. 1095 Тир. 200.