

Өзіндік жұмыс

Тақырыбы: “Қазақ күресі спортының адам бұлшық етіне тигізер пайдасы”

1.Кіріспе

2.Негізгі бөлім

2.2 Қазақ күресінің шығу тарихы. Қазақстанда дамуы

2.3 Қазақ күресіне ояңған қызығушылық  
(менің спортқа келуім)

2.4 Қазақ күресі спортының физиологиялық пайдасы

3.Қорытынды

4.Пайдаланылған әдебиеттер

Кіріспе

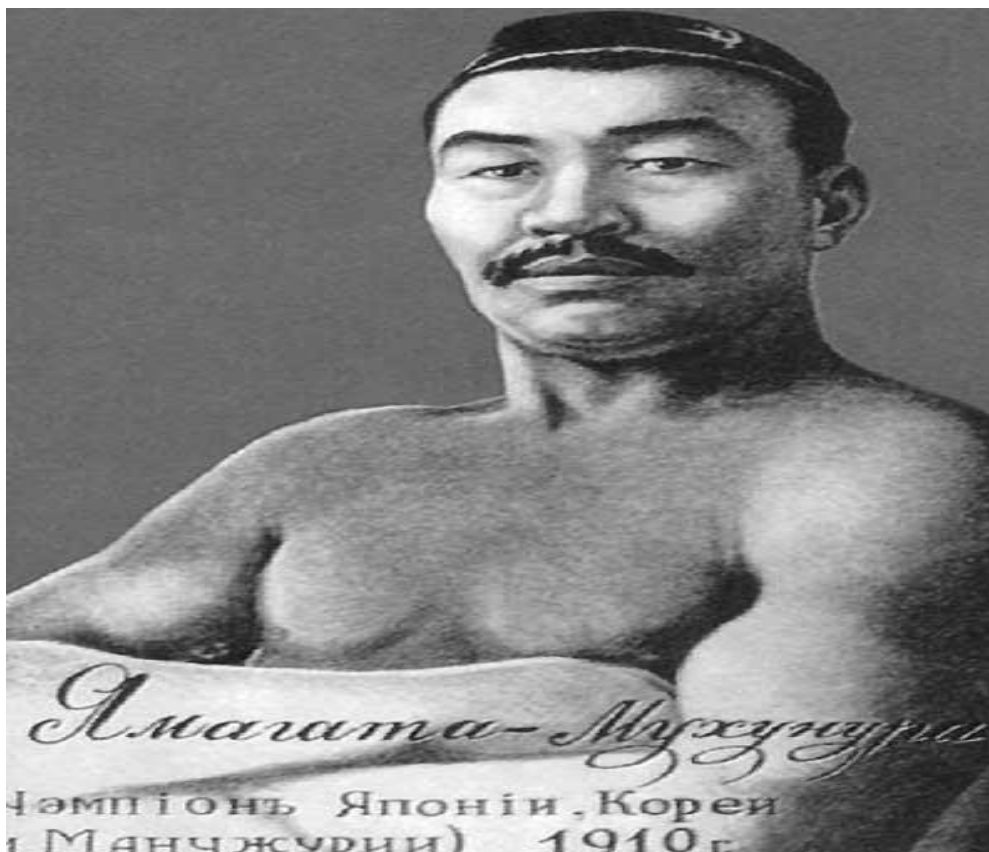
- Қазақ күресі — қазақтың ұлттық күресі. Қазақ күресі қазақтардың ең көне спорт түрлерінің бірі. Қазіргі Қазақстанда бұл жекпе-жек өнер үлкен сұранысқа ие, ал қазақ күресі бойынша жарыстар мерекелер мен салтанаттарда жүргізіледі. 1938 жылдан бері республикалық жарыстар бағдарламасына кіреді. 2016 жылы ЮНЕСКО, толеранттылық, ізгі ниет және ынтымақтастыққа принциптеріне негізделген қауымдарды арасындағы қатынастарды нығайтуға әсерін атап өте отырып, қазақша күресті адамзаттың материалдық емес мәдени мұрасының репрезентативтік тізіміне енгізді[1]
- 
- 



# ҚАЗАҚ КҮРЕСІ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҚАЗАҚ КҮРЕСІ ФЕДЕРАЦИЯСЫ

1. Күрестің ұлттық түрі «**қазақ күресінің**» даму тарихы қазақ халқының тамыры тереңнен тартылатын тарихымен тұтасып жатыр. Түрлі бас қосулар мен мереке тойлар спорттың осы түрінің сайысынсыз өткен емес. Күші басым түсіп, жеңіске жеткен балуандар халықтың төбесіне тұтар құрметті адамына айналған. **Қазақтың** ұлы батыры Қажымұқан есімі қазақ халқының тарихына ғана еніп қойған жоқ, сонымен бірге спортшылардың әлемдік элитасының қатарына кірді.
2. «Қазақша күрес» бойынша бірінші ірі жарыс 1938 жылы ауыл шаруашылығы аймақтары арасындағы спартакиада аясында өткен. Сол сәттен бастап жарыс дәстүрлі түрде республика қалаларында тұрақты өткізіліп келеді. Ірі Халықаралық турнирлер 1952 және 1975 жылдары Азия аймағы спортшыларының қатысуымен өткізілді. Ұлттық күрестің дамуы **Қазақстан** егемендік алғаннан кейін жаңа серпін алды. 1991 жылдан бастап республикалық чемпионаттар мен біріншіліктер жыл сайын өткізілетін болды.
3. 2004 жылы Қазақтардың Берлиндегі Бүкіләлемдік Құрылтайында конференция болып, сонда «Қазақша күрес» күресі бойынша халықаралық федерация ұйымдастырылды. Федерацияның президенті — Түкиев Серік Адамұлы.[2]
4. 2005 жылы **Ресейде** (Алтай өлкесі) «Қазақша күрес» күресі бойынша I Азия Чемпионаты өтті. 2005 жылы карашада **Астанада** ҚР Президентінің жүлдесіне «Қазақша күрес» күресі бойынша ірі халықаралық турнир болды. Оған әлемнің 25 елінен 100-ден аса спортшы қатысты. Олардың қатарында **Германия, Түркия, Голландия, Франция** және басқалары бар. Биылғы жылдың шілдесінде Монғолияда «Қазақша күрес» күресі бойынша II Азия Чемпионаты өтті.[3] 2011 жылы тамызда қазақша күрестен Қазақстан біріншілігі болып өтті.
5. Бұл ойын адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандырады. Қазақша күрес күш жетілдіретін спорт. Сонымен қатар ол қорғандың ұлттық өнері («Самбо»). Қазақша күресте адам өзін еркін ұстап, өз бойындағы күшін, әдісін түгел пайдалана алады, мұнда шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін де қолдануға болады. Палуандар кілем үстінде; арнаулы жазық жерде, тегістегі қар үстінде белдесіп күрес береді. Ойынның ережесі бойынша кимыл үстінде адамға зақым келтіре күш жұмсауға, дөрекілік жасауға болмайды. Күрес бір жақтың талассыз жығылуымен және жауырыны жерге тигізілуімен аяқталады.[3]
6. Күресетін палуандар жаңадан енгізілген ереже бойынша жасына қарай 3 топқа, салмағына қарай 8 категорияға бөлінеді. Күрес мерзімі ересектер үшін 10 минут, жас өспірімдер үшін 5 минут. Кейде жығылған адамды басып жатып, жауырынын жерге тигізу шарт емес. Бұл күрестің басты шарты — күшін, әдісін асырып, талассыз жығу. Кейде жыққан адам жығылған адамның басынан аттап «күш алу» деген байырғы жеңіс белгісі жасалады. Қазақша күрес аудандық, облыстық, республикалық спартакиадалардың программаларына кіргізілген, спорттық командалары бар ресми түрде жұрт таныған өнер. [4]



- Жалпы мен қазақ күресіне 8-сыныпта келдім. Менің қызығушылығымды оятып осы спорт саласында жетістікке жетуіме жол ашқан өмірдегі ұстазым, менің тренерім-Айбек Миразатұлы. Менің Айбек ағайыма айтар алғысым шексіз әр шәкіртін өз баласындай көрген ұлағатты ұстаз.
- Мен осы тренерімнің арқасында жарыстардан жүлделі орындар алып, облыстық іріктеулерден 1-ші орын алып басқа қалаларды көруге мүмкіншілік алдым. Және де тренерімнің үмітін ақтап спорт шеберіне үміткер атағында имендім. Мен қазақша күрес спортын 11-сыныпта толықтай тастап кеттім бірақ осы кішкене уақытта менің жадымда ең керемет естеліктер қалды. Тағы мақтана айтатын нәрсе Айбек ағайымның мақтауын асырып жүрген өзінің ұлы Айбатыр Миразат. Менің жерлесім қазіргі таңда Орал қаласының абыройын асқататып жүрген палуан. Жеткен жетістіктері көп соның бірі Қазақстан Республикасы бойынша

Жас барыс иегері атанды. Бәрі әкесінің қолдауымен өзінің ерен еңбегінің арқасында. Осындай тренеріммен және досым Айбатырмен мақтанамын.

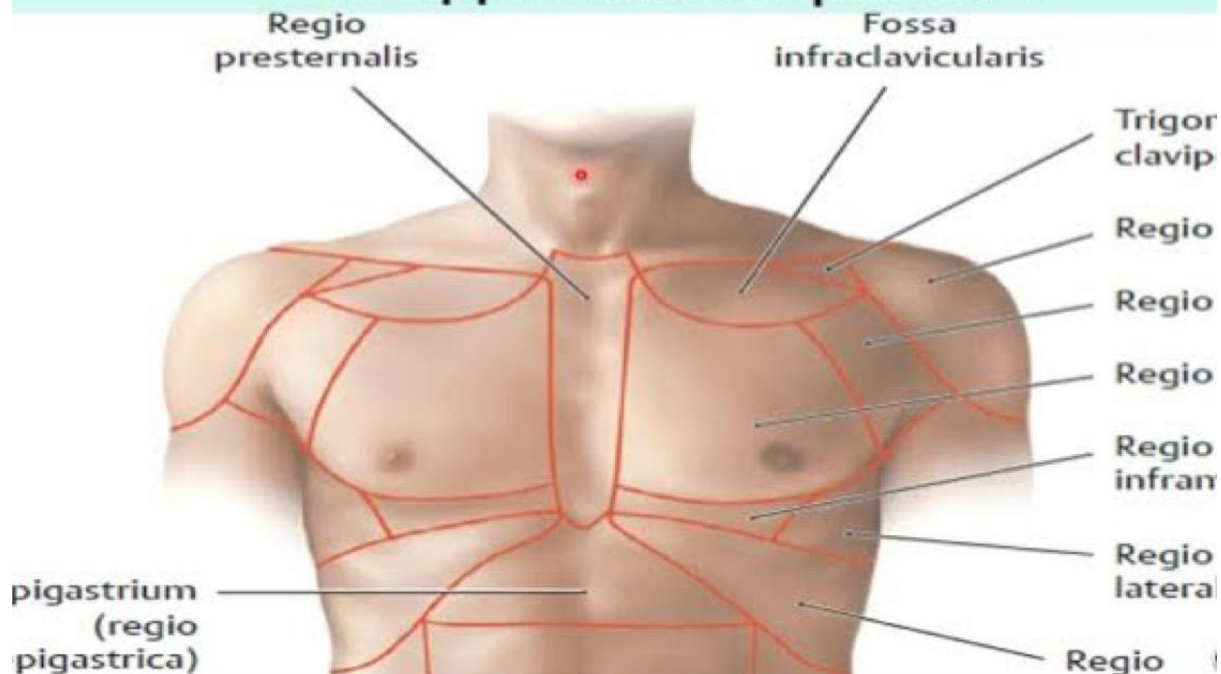


Дене шынықтыру пәнінің басты мақсаты – ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру болып табылады. Дене шынықтыру пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол білім алушының дене дамуына, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Білім беру жүйесінде дене шынықтыру білім алушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Осы ретте, ата-бабаларымыз айтқан «Тәні саудың – жаны сау», «Шынықсан, шымыр боларсың» деген сөздері тегін емес. Күні бойы өзіңді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Адам неге спортпен шұғылданду керек? Адам баласы спортпен денсаулығын жақсарту, моральді қанағаттану үшін, өзін-өзі дамыту үшін шұғылданады. Спорттың адам өмірінде алатын орны зор. Спортпен айналысқан адамдың денсаулығы мықты, әрі шыдамды болады. Денсаулық адамның ең қымбат дүниесі. Спорт адам өмірін ұзартады деген сөзді де жиі естуге болады. Спорттың адам өміріне көп пайдасы тиетіні сөзсіз. Сондықтан да адам баласы спортты жанына серік қылу керек. Қазақ күреспен айналысу жеке тұлғаның денсаулығының нығаюына, оның үйлесімді дамуына, шұғылданушылардың денесінің дамуы мен шымырлануына сеп болатындығы, жастардың

дене қабілеттерін (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік) дамытудың және дене тәрбиесінің тиімді құралы болып табылатындығы дәлелденді. Қазақ күресінің кең танымалдығы, түрлі қолданбалы дағдыларды қалыптастырудағы оқыту тиімділігі, ішкі ағзалардың физиологиялық өмір сүру қабілетін дамытуды, дене даярлығының сапасы мен дене қабілеттерін қамтып, күш-жігер мен басқа да психологиялық сапаларды тәрбиелеу, денсаулықты нығайту тәсілдерін тәрбиелеу үдерісіне енгізілуі, сауықтыру тиімділігі мен жастардың дене тәрбиесіне көп жағдайда қажеттілігі және олардың күреске қызығушылықтары, осы күрес түрінің орта мектептегі дене тәрбиесі пәні бойынша оқу және сыныптан тыс сабақтар бағдарламасына енгізілуіне ықпал етеді.[5]



## KEUDE БҰЛШЫҚЕТТЕРІ



## АРҚА БҰЛШЫҚ ЕТІ

**Арқа бұлшықеттері** көп: олардың басты бөлігін тұлға миотомдарының дорсалды бөлімдерінен пайда құрайды. оған бастан және қолдан арқаға ауысқан бұлшықеттер қабаттасады, сонын себебінен олар екі беткей және терең-қабат болып орналасады.

### Беткей бұлшықеттер

Иық белдеуі мен тоқпан жілікке бекитін бұлшықеттер

Қабырғаларға бекитін бұлшықетте бұлардың екеуі де тұлғаның кейін қарай ығысқан вентралды бұлшықеттерінің туындылары. Олар бас сүйек нервтерінің алдыңғы тармақтарынан нервтендіріледі.

### Терең бұлшықеттер

Арқаның беткей бұлшықеттері: Иық белдеуі мен тоқпан жілікке бекитін бұлшықеттер екі қабат болып орналасады, олардың ең беткісі екі жалпақ бұлшықеттен тұрады:

Трапеция тәрізді бұлшықет- Жоғарғы бөлігі жауырынды көтереді, ортадағысы жауырынды омыртқа жотасына жақындатып, ал астыңғысы оны төменге тартады.

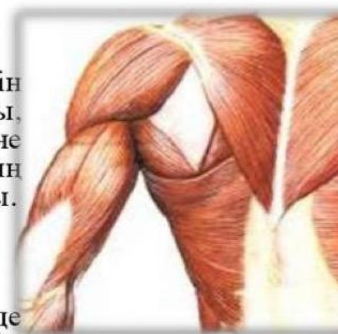
Арқаның аса жалпақ бұлшықеті-иықты, қолды артқа тартып, қолды ішке бүгеді.

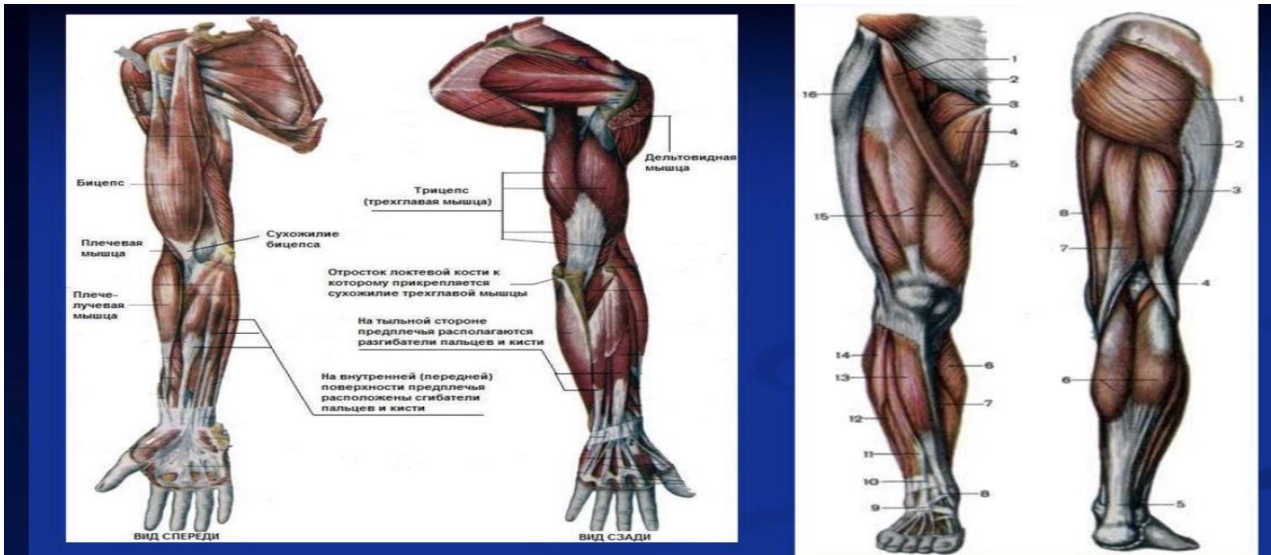
Ромбтәрізді бұлшықет

Жауырынды көтеретін бұлшықет

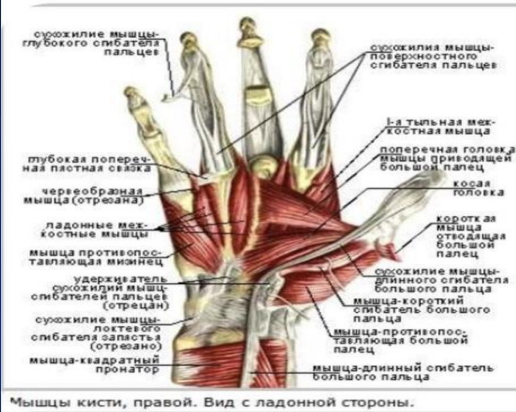
Артқы жоғары тісті бұлшықет

Артқы төменгі тісті бұлшықет.

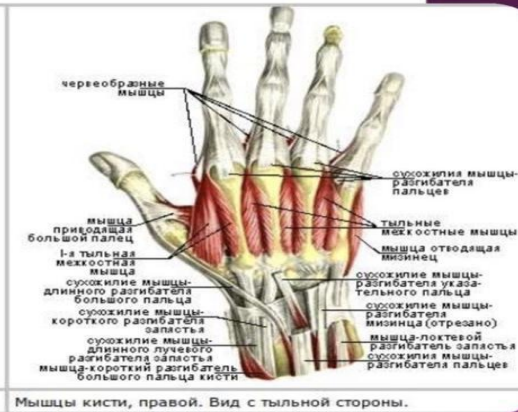




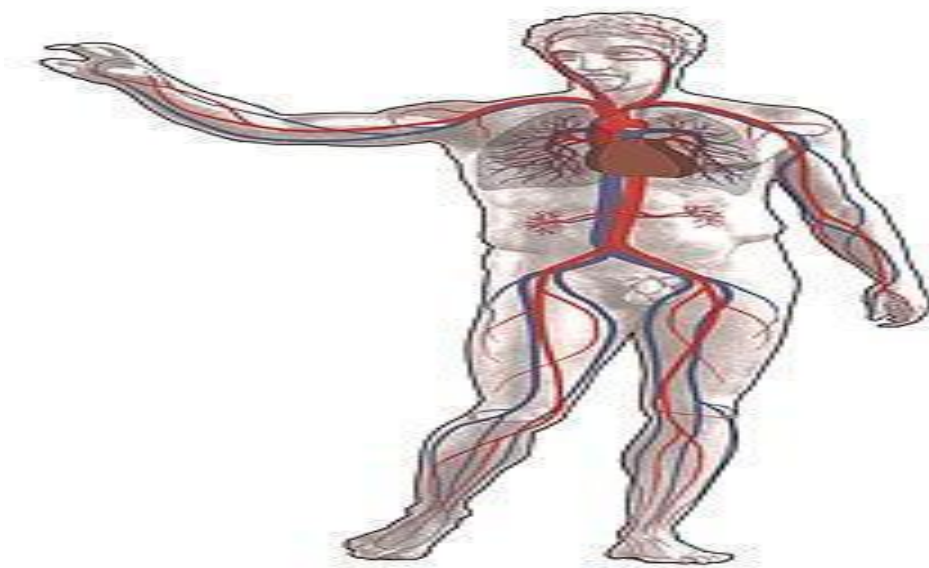
## Қол басының бұлшық еттері.



Мышцы кисти, правой. Вид с ладонной стороны.



Мышцы кисти, правой. Вид с тыльной стороны.



Қорытынды

**Жалпы спорт денсаулық кепілі деп бекер айтылмаған, қайбір спортта адам денсаулығына өз ықпалын тигізері анық. Қазақша күрес спортына келетін болсақ бұл спорттың адам ағзасына тигізер пайдасы өте көп. Қан айналым жүйесінің жұмысын реттеуге сонымен қатар бұлшық ет қозғалысына пайдасын тигізеді.**

**Өмірде ең қымбат ақшаға сатып ала алмайтын байлық-денсаулық. Сау кезімізде қадірімізді білейік.**

### Пайдаланған әдебиеттер

1. Матущак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Қазақша күрес. Алматы: Рауан, 1995.
2. Қазақша күрес. Жарыс ережесі. Алматы: Туран. 2002.
3. Таникеев М.Т. Казахские национальные виды спорта. Современные проблемы. Алматы. 1991.
4. Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба. Алматы: Мектеп, 1987.
5. Таникеев М.Т. Мир народного спорта. Алматы. 1998.