



Әл – Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

Тақырыбы: Қазақ күресімен айналысатын спортшылардың
тамақтануындағы ерекшеліктері

Орындаған: Досмұқамет Д. Б
Тексерген: Байгонова К. С

Жоспар:

1.Қазақ күресі

2.Қазақша күресте қолданатын айла тәсілдердің негізгі түрлері

3. Күресте қолдануға болмайтын айла-тәсілдер

4.Қазақ күресімен айналысатын спортшылардың тамақтануы



Күрес-ұлттық мәдениетіміздің маңызды бір саласы болып табылады. Қазақтардың жыл он екі ай далада өмір кешіп, үнемі қозғалыста болу тірлігі, жас баладан бастап еңкейген кәріге дейін дене-күш дайындығына ерекше талап қойылады.



Қазақ күресі-қазақтың ұлттық күресі.

Қазақ күресі қазақтардың ең көне спорт түрлерінің бірі.Қазіргі таңда бұл жекпе-жек өнер үлкен сұранысқа ие,ал қазақ күресі бойынша жарыстар: **мерекелер мен салтанаттарда жүргізіледі.**

Қазақ елінде ат үстінде еркін отырудан бастап,садақ ату,күрес,жекпе-жек айла тәсілдерін меңгеру ұл мен қызға қойылатын талап деңгейіне көтерілді.



Қазақша күрестің басқа халықтардың ұлттық күресімен салыстырғанда өзіндік ерекшелігі бар. Қазақша күреске мектептегі дене тәрбиесі сабағында көңіл бөлу керек. Ұлттық спорт түріне кішкентайынан баулыған жөн.



Өзіндік аса бір ерекшелігі бар,қашанда көпшіліктің көңілінен шығатын ұлттық өнердің бірі-қазақша күресте халықтың бойындағы қасиетін көрсететін үлгісі бар десек,онда неге осының белгілі бір жүйеге келтірілген киімін жасаймыз.

Үстіне киетін киманоға ұлттық оюларымызды,
Аяқтарына мәсіні пайдалануға әбден болады.
Қазақша күрестің кейбір ерекшеліктерін айта
кетсек, балуанның аяқтары ғана еркімен қозғалып
жұмыс істейді. Аяқтарына қандай айла-тәсіл
қолданса да еркі өзінде. Тебуге болмайды, жеңіске
жету үшін астыңғы балуанның жауырыны жерге
тигізіп тұрғанда, үстінен аттап кету міндеттелген.

Қазақша күресте қолданатын айла тәсілдердің негізгі түрлері:

- Иықтан асыра лақтыру әдісі.Лақтырған палуан құламай орнында қалады;
- Әдіс қолданған палуан өзі құлап барып қарсыласын астына түсіру;
- Іштен шалып жығу;
- Сырттан шалып жығу;

Күресте қолдануға болмайтын айла-тәсілдер:

Қолды белбеуден босатып жіберуге болмайды, қарсыласын ұрып не болмаса итеруге, тамақтан, саусақтан, құлақтан ұстауға болмайды. Белбеуден басқа киімнен ұстауға, уақыт белгіленбейді. Белдесу барысында тең түсу, ия болмаса ұпай санымен ұту деген болмаған. Белдеудің уақыты шектелмегендіктен міндетті түрде қарсыластың біреуі жеңіске жетеді.

Спортшылардың тамақтану мәселесі оларды шынықтырудың маңызды бөлігі. Спортшының тұтынатын тағамдары қарапайым адамдардың жейтін тағамдарынан ерекше болуы керек. Өйткені оларда физикалық жүктеме үнемі жоғары талап қояды, рацион құрамын мұқият талғауды қажет етеді.

Протеиндер құрғақ бұлшық ет тініне қажет. Күнделікті рационға шамамен 25-30% ақуыз, 55-60% көмірсулар, ал қалғандары қажетті майлар ұсынылады. Ақуыздың ең жақсы көздері - балық, тауық еті, майсыз ет түрі, майсыз сүт, жұмыртқаның ақтығы, жаңғақ, соя, және сарымсақ өнімдері, сондайақ таңдалған көкөністер.

Жақсы спортшы - чемпион бола отырып, кем дегенде 50% табысқа жетеді! Жақсы тамақтану қуат алу, денсаулықты сақтау бұлшық ет үшін маңызды!

Спортшылар арналған көмірсулар-энергияың негізгі көзі. Олар сондай-ақ ағзаңыздың ақуыздарды ассимиляциялау үшін қажет. Көмірсулардың кейбір жақсы көздері құрамында ұннан жасалған кеспе, жеміс жидек, көкөніс, бұршақ, тұқым, жаңғақ және сүтті өнімдерден жасалған нандар мен нандар жатады.



Витаминдер мен минералдар метаболизм барысында кез-келген энергетикалық және ас қорыту реакциясы үшін өте маңызды **микроэлементтер** болып табылады. Олар ауруға қарсы күресу үшін және денсаулығын сақтау үшін өте маңызды. Жемістер мен көкөністер-витаминдер мен минералдардың керемет көздері.

Су. Адам денесі шамамен 80% су болғандықтан, денені күнделікті сұйықтық жеткілікті қамтамасыз ету үшін қажет. Су денеңізде кез келген метаболикалық реакцияға қатысады. Су қоректік заттарға жатпайды, бірақ денеде көптеген биохимиялық реакцияларда маңызды роль атқарады. Май тіндерінің бұлшық еттерге қарағанда су аз, сондықтан бәсекелестік алдында дененің құрғауы майдың босатылуына аз үлес қосады.



Ақуыз. Адамдарда ақуыздың мөлшері әрине әртүрлі болуы мүмкін. Кейбір спортшылар жыл бойы күніне шамамен 80-100 грамм аз пайдаланады, алайда бұлшық ет массасын көбейтеді. Басқа спортшылар тәулігіне 150-ден 200 грамм протеинді пайдаланады.



Егер сіз оны тек бірінші класты көздерден алсаңыз, онда сіз күніне 1 фунт(шамамен 1г) салмақты 1кг салмаққа 2 грамнан 2.5 грамға дейін қабылдаған жөн.Жоғары сапалы ақуыз жануардың ет,балық,құс, жұмыртқа және сүт өнімдері көздерінде болады.

Адамдағы бұлшық ет тінінің белоктарында **22** аминқышқылдар бар, олардың сегізі денеде синтезделе алмайды. Бұл сегіз аминқышқылдары **алмастырылмайтын** деп аталады. Және денеге тағаммен кіреді. Өсімдік ақуыздары бір немесе бірнеше маңызды амин қышқылынан айырылады немесе оларды өте аз мөлшерде сақтайды, сондықтан өсімдік ақуызы көздерін олардың ассимиляциясын максималды түрде біріктіру қажет.

Егер сіз бұлшық ет тінінің ассимиляциясына қол жетімді болу үшін көп мөлшерде ақуызды тұтынсаңыз, әрқайсысында 30-жуық ақуызды қамтитын 4-5-ке дейін кішкентай, жоғары ақуызды тамақтану ұсынылады. Денені ақуызбен қамтамасыз ету үшін оның көздерін аз мөлшерде майды толықтыру қажет.

Жақсы спортшы-чемпион бола отырып, кем дегенде 50% табысқа жетеді! Жақсы тамақтану қуат алу, денсаулықты сақтау бұлшық ет үшін маңызды!

- **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**
- Болғамбаев Металбек . Қазақтың ұлттық спорт түрлері – Алматы: Қайнар, 1983ж.-125-
- Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамыту жөніндегі
- шұғыл шаралар туралы» Қазақстан Республикасы Перзидентінің 1995 жылғы 4 мамырдағы N 2261 Жарлығын жүзеге асыру туралы «Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1995 жылғы 24 қарашадағы N 1593 қаулысын жүзеге асыру және Қазақстанда халықты дене тәрбиесі және спортпен жүйелі түрде айналысуға тарту мақсатында Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысы. 1994 жыл «Нұрлы бейне».