

Қазақ күресі

Наурыз айы студенттердің қырқа әдісін жасау техникасына көңіл бөлінді. Әдісті жүргізіп жасауға үйреттім. Әдісті орнында жасауға көңіл бөлдім. Студенттердің жылдамдығын дамыттым, әдіске жылдам кіріп шығуды көрсеттім 3 реттен 15 секундқа жасаттым. Күрес күндері қырқа әдісіне лақтыруға, көбірек жасауға кеңес бердім. Бір әдістің жақсы жасалуы үшін апталап немесе айлап қайталау керек. Қырқаға лақтыру әдісін күрес барысында жасау техникасын көрсеттім. Студенттерді тәжірибе жинау үшін Жекпе-жек спорт кешеніне күрес күніне апардым. Палуандарым 5 кездесу жасады. Спорт шеберлерімен күресіп көп тәжірибе алмасты. 17 наурыз күні ЖОО ры студенттері арасында қазақ күресінен Университетіміз жарыс ұйымдастырды . 2алтын,3күміс,7қола жүлде алды Палуандарымыз өте жақсы тәжірибе алды.

Қазақ күресі жаттықтырушысы:

ИбраевЖанайДуйсенбаевич

