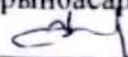




«Келісемін»
Тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары: А.Б. Ибраимов


01.09.2022

Гір, қол күрес үйірмесі



Жаттықтырушы: Егінбай А.А.

2022 – 2023 оқу жылы

Үйірме кестесі

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орны	Жаттықтырушы
1	Гір, қол күрес	Дүйсенбі	19.00 20.00	Спорт алаңы	Егінбай А.А.
2	Гір, қол күрес	Сейсенбі	19.00 20.00	Спорт алаңы	Егінбай А.А.
3	Гір, қол күрес	Сәрсенбі	19.00 20.00	Спорт алаңы	Егінбай А.А.

2022 – 2023 оқу жылы

Түсінік хат

Алғашында күш жұмсап орындалатын күрес, гір көтеру сияқты спорт түрлері ауыр атлетиканың қатарына жатқызылған, содан XX ғасырдың 30-шы жылдары ауыр атлетика атауы зіл темір көтеруге біржола бекіді. 1946 жылы зіл темір үш тәсілмен сығымдай, жұлқи және серпни көтеру болып классикалық үшсайыстың бағдарламасынан сығымдай көтеру алынып тасталды. Салмақ көтеру көптеген халықтарға ерте заманнан белгілі бола тұрса да, ауыр атлетикадан алғашқы жарыстар XI ғасырдың 60-жылдары АҚШ-та пайда болды. Алғашқыда бір қолмен салмақ көтеру де жарыс бағдарламасына енген екен. Зіл темір көтеруге үйрететін мектептер XIX ғасырдың 70-ші жылдары Париж және Брюссель қалаларында ашылды. 1985 жылы әуесқой атлеттердің Санкт-Петербургте ашылған алғашқы үйірмесі арқылы кейін аур атлетика Қазақстанға тарады. 1912 жылы ұйымдастырылған ауыр атлеттердің дүниежүзілік одағы 1920 жылы бірлестік болып қайта құрылады. 1898 жылдан әлем, 1947 жылдан Еуропа чемпионаты өтіп, 1900, 1908 және 1912 жылдан басқа уақыттың бәрінде Олимпиядалық ойындардың бағдарламасына енгізіліп келеді. 1920 жылдан бастап атлеттер әр уақытта шегі өзгеріп отырған салмақ түсуде. Ауыр атлетика — әр түрлі салмақ дәрежелерінде ауыр зат (штанга, гір) көтеріп, күш сынасатын спорт түрі. Ауыр атлетикадан ең алғашқы жарыс 1860 жылы АҚШ-та өтті. Олимпиада ойындарының бағдарламасына 1896 жылы енгізілді. Ауыр атлетикадан әлем (1898 жылдан), Еуропа (1896 жылдан) чемпионаттары өткізіледі. Ауыр атлетика бойынша халықаралық жарыстар штанга көтерудің екі тәсілі (жұлқа және сілке көтеру) бойынша, 52 кг-нан басталатын 10 салмақ дәрежесіндегі спортшылар арасында өтеді. Жұлқа көтеру кезінде штанга кідіріссіз бірден жоғары көтеріледі. Сілке көтеруде штанга алдымен кеудеге алынып, содан кейін жоғары көтеріледі.

Қол күресінің шығу тарихы

Қол күресі (Армрестлинг) спорты ежелден бері қызық әрі қиын спорт түрі болып табылады. 1952 жылы Калифорнияның Петалума қаласында ең бірінші осы спорт түрі жандана бастаған. Бұл спорт түрінің жандануына үлес қосқан алғашқы

берілген бұзушылықтар сияқты қатаң ережелер (мысалы, қарсыластың локтесі локте әрдайым қалуы керек маталанған жерді қалдыру немесе жалған бастама) және қолды ұстағышты бұзып, қолдың түйреуінен құтылуға тырысу.

Қол күрес әдебиеті қысқаша

Бұл спорт 1952 жылы күннің Калифорнияда туылды. Оның негізін қалаушы - американдық журналист Билл Соберанес. Ол алғаш рет күрес жарыстарын ұйымдастырған. Алғашқы жарыстардан кейін спорттық спорт көптеген көрермендерді ойын-сауықпен және бүкіл әлем бойынша таратты.

Армрестлинг тарихшысы Эрик Руссин, негізін қалаушы оң қол үшін тарих бойындағы үздік тартқыштардың хронологиясын жасады оң қол және сол қол тартқыштар. Бұл отыру / тұру білек күресі және отыру / тұру қол күресі сияқты негізгі кәсіби іс-шаралардың нәтижелеріне негізделген.

Пайдаланылған әдебиеттер

- 1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.
- 2.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 146 с.
- 3.<http://armwrestlersonly.blogspot.com/2013/09/champion-armwrestlers-of-yore.html>
4. WAF / USAF - армрестлинг ережелері

адамдардың бірі америкалық журналист Билл Соберанес болып табылады. Ол ең алғаш 1952ж Петалума запында қол күресінен (Армрестлингтен) жарыс өткізіп халықтың ыстық ықыласына бөлене отырып осы спорттың дамуына себепші болды. Қазірдің өзінде Петалума қаласында әр жылдың қазан айының екінші сенбісінде қол күресі өткізіліп отырады. 1962жылы Билл мен Дейв Девото бірінші әлем чемпионатын өткізген. Осылайша бұл спорт түрі қазіргі кезде өз федерациясын құрып, аудандық, облыстық, республикалық, халықаралық деңгейде өткізіліп отырады. Қазіргі күнде қол күресі «армрестлинг» деген атаумен белгілі. Бұл сөз ағылшын тілінен «arm»-қол, «wrestling»-күрес деген мағынаны береді. Армрестлинг спорты қазіргі күнде Олимпиада ойындарында кірмесе де, бұл спорт студенттер, оқушылар, үлкендер, қарттар, мүгедектер арасында өткізіліп отырады.

Қол күрес «қолтық жекпе-жек» деп те аталады, бұл екі қатысушы қатысатын спорт түрі. Әрқайсысы бір қолды шынтақтарын бүгіп, бетке тигізіп бетке қояды және олар бір-бірінің қолдарынан ұстайды. Мақсат - екіншісінің қолын бетке, жеңімпаздың қолын жеңілгеннің қолына бекіту. Алғашқы жылдары бір спорт түрін сипаттау үшін әр түрлі атаулар қолданыла бастады: «қолды айналдыру», «қолды бұрау», «армрестлинг», «үнді армрестлинг», «білектерді бұрау», «білек айналдыру», «білек күрес». Армрестлингтен ұйымдастырылған турнирлер 1950 жылдары өткізіле бастады.

Қол күресінде жетістікке жету үшін әр түрлі факторлар әсер етуі мүмкін. Техника және жалпы қол күші - бұл армрестлинг кездесуінде жеңіске жетудің ең үлкен екі факторы. Қол күрескерінің қолының ұзындығы, бұлшықет пен қолдың массасы / тығыздығы, қолдың ұстау мөлшері, білектің төзімділігі мен икемділігі, реакция уақыты, сонымен қатар басқа да көптеген ерекшеліктер сияқты басқа факторлар бір қол күресшісінің басқа қол күресшісінің артықшылығын арттыра алады. Кейде бұл екі немесе одан да көп адамдар арасында кім күшті адам екенін дәлелдеу үшін қолданылады бәсекелі армрестлинг, АҚШ армрестлинг федерациясының (USAF) санкциясы бойынша армрестлинг екі бәсекелесімен де қолдарын бір-біріне қойып тұрып орындалады турнир үстел армрестлинг. Армрестлинг турнирлері салмақ дәрежелеріне, сол және оң қол бөлімдеріне бөлінеді. Сонымен қатар, пенальтиге

Гір, қол күрес үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	Қол күресі туралы жалпы түсініктеме	1сағ
2	Арнайы дене дамыту жаттығулары	1сағ
3-4	Үстел үстіндегі жалпы жаттығулар	2сағ
5-6	Қолдың білезік бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	2сағ
7	Саусаққа арнайы дамыту жаттығулары	1сағ
8-9	Эспандермен жаттығу. 5-20 рет	2сағ
10-11	Үстел үстінде әріптесінің көмегімен жаттығу	2сағ
12	Қол күресінің әр түрлі тәсілдерін үйрену әрекеттері	1сағ
13-14	Жгутпен қолды бүгіп-жазу жаттығулары 20-30ға дейін	2сағ
15-16	Үстелде шынғақты сырғыта тарту жаттығулары	2сағ
17	Техникалық жаттығу түрін үйрету	2сағ
18	Қарсыласының саусақтарын ашып, басу жаттығулары	2сағ
19	Қарсыласының қолын өзіне тартып ашу	1сағ
20-21	Кермеде тартылу	2сағ
22-23	Кермеде қолды бүгіп уақытқа ұстап тұру	2сағ
24	Арнайы дене жаттығулары	1сағ
25-26	Үстелде аяқты тіреп әрекет жасау әдістері	2сағ
27	Қолды бүгіп-жазып дене көтеру жаттығулары	1сағ
28-29	Кросс жаттығулары. 1500-2000 м	2сағ
30-31	Жаттығуларды шыңдау, дамыту	2сағ
31-32-33	Брусьяда қолды бүгіп-жазып дене көтеру	3сағ
34-35	Эспандермен жаттығу, кеуде тұстан 30 рет тарту	2сағ
36-37	Эспандердің бір ұшын аяқпен басып қолмен жоғары тарту 30 рет	2сағ
38-39	Эспандерді желке тұста ұстап қолды жазу	2сағ

	жаттығулары	
40-41	Кермеде жаттығу, желке тұсқа дейін тартылу	2сағ
42	Үстелде әріптесінің көмегімен жаттығулар	1сағ
43	Нығайту жаттығулары	1сағ
44	Дамыту жаттығулары	1сағ
45-46	Үстелде стартка жұмыс жасау	2сағ
47-48	Әріптестің көмегімен қолдың білезік мүшесіне жаттығулар	2сағ
49	Нығайту жаттығулары	1сағ
50	Дамыту жаттығулары	1сағ
51	Бақылау жаттығулары	1сағ
52	Жарыс жолына шығу жаттығулары	1сағ
53	Үстелде жылдамдыққа жұмыс жасау	1сағ
54	Қолды байлап әріптесімен күш сынасу	1сағ
55	Жалпы дамыту жаттығулары	1сағ
56-57	Жгутпен қолды бүгіп-жазу, үстелде жаттығу 30 рет	2сағ
58	Нығайту жаттығулары	1сағ
59-60	Гір тасымен жаттығу	2сағ
61-62	Гір тасын жіпке байлап бұрыш жасап қолмен ұстау уақытқа	2сағ
63-64	Гір тасын жіпке байлап, бұрыш жасап ұстап тұру	2сағ
65	Нығайту жаттығулары	1сағ
66	Дамыту жаттығулары	1сағ
67-68-69	Қолдың күшімен арқанға өрмелеу 5-6 реттен	3сағ
70-71	Гимнастикалық қабырғада пресс жаттығулары	2сағ
72	Гимнастикалық қабырғаға қолдың күшімен шығу	1сағ
73-74	Үстелде әріптесінің көмегімен жаттығу	2сағ
75-76	Әріптесінің көмегімен күш салып бір бірін басу	2сағ

77	Саусаққа жаттығу. 40 кг штангамен жұмыс	1сағ
78	30-40 кг штангамен қолдың білезік бұлшық еттеріне жаттығу	1сағ
79	Нығайту жаттығулары	1сағ
80	Дамыту жаттығулары	1сағ
81	Жгутпен жаттығу старттық жылдамдық	1сағ
82	Үстелде күресу жаттығулары	1сағ
83	Техникалық әрекеттер	1сағ
84	Гантельмен қолдың білезік мүшесіне жаттығу	1сағ
85	Нығайту жаттығулары	1сағ
86	Дамыту жаттығулары	1сағ
87	Бақылау жаттығулары	1сағ
88	Үстелде әріптесінің көмегімен күш сынау әрекеттері	1сағ
89	Жарыс жолына дайындық жаттығулары	1сағ
90	24 кг гір тасымен дайындық	1сағ
91	32 кг гір тасымен жаттығу	1сағ
92	Жгутпен уақытқа жаттығу	1сағ
93	Гір тасын уақытқа бұрыш жасап ұстау (24 кг)	1сағ
94	16 кг гір тасын ұстау уақытқа	1сағ
95	Үстелде жгутпен жаттығулар жасау	1сағ
96	Қол күресі туралы жалпы түсініктеме	1сағ
97	Арнайы дене дамыту жаттығулары	1сағ
98	Үстел үстіндегі жалпы жаттығулар	1сағ
99	Қолдың білезік бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	1сағ
100-101	Саусаққа арнайы дамыту жаттығулары	2сағ
102-103	Эспандермен жаттығу. 5-20 рет	2сағ
104	Гір тасын уақытқа бұрыш жасап ұстау (24 кг)	1сағ
105-106	Үстелде күресу жаттығулары	2сағ
107-108	Кермеде жаттығу, желке тұсқа дейін тартылу	2сағ

Гір, қол күрес үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушының аты –жөні	Сыныбы	Мекен – жайы
1	Төлеков Дияс	6 а	Хлебодар селосы
2	Жантасов Саян	6 а	Хлебодар селосы
3	Щетенбаев Руслан	7 ә	Хлебодар селосы
4	Шаттық Мирасбек	7 ә	Хлебодар селосы
5	Мукаев Саясат	8 б	Хлебодар селосы
6	Мырзахметұлы Жандос	9 б	Хлебодар селосы
7	Мирамбек Жұбаныш	9 б	Хлебодар селосы
8	Сапарбаев Бейбарыс	10 б	Хлебодар селосы
9	Медігатұлы Жандос	10 б	Хлебодар селосы
10	Ибраймов Елдос	11 б	Хлебодар селосы
11	Орынбасаров Болат	11 б	Хлебодар селосы
12	Байғондин Архат	11 б	Хлебодар селосы
13	Жиенбаев Жандос	11 б	Хлебодар селосы
14	Тәңірбергенов Сырым	11 б	Хлебодар селосы
15	Майлыбай Рамазан	11 б	Хлебодар селосы

Гір, қол күрес үйірмесіне қатысатын оқушылардың қауіпсіздік
ережелерінің нұсқаулығымен таныстыру беті

2022 – 2023 оқу жылы

№	Оқушының аты –жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Төлеков Дияс	Толд	Толд
2	Жантасов Саян	Жант	Жант
3	Щетенбаев Руслан	Щетд	Щетд
4	Шаттық Мирасбек	Шатд	Шатд
5	Мукаев Саясат	Саяд	Саяд
6	Мырзахметұлы Жандос	Манд	Манд
7	Мирамбек Жұбаныш	Мирд	Мирд
8	Сапарбаев Бейбарыс	Сапард	Сапард
9	Медігатұлы Жандос	Медд	Медд
10	Ибраймов Елдос	Ибрад	Ибрад
11	Орынбасаров Болат	Орбд	Орбд
12	Байғондин Архат	Байд	Байд
13	Жиенбаев Жандос	Жиенд	Жиенд
14	Тәңірбергенов Сырым	Тәңірд	Тәңірд
15	Майлыбай Рамазан	Майд	Майд