

«Бекітемін»  
Мектеп директоры  
А.М. Жарекин

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

## Гір, қол күрес үйірмесі



Жаттықтырушы: Егінбай А.А.

2023 – 2024 оқу жылы

### Гір, қол күрес үйірмесінің жоспары

| №        | Тақырыбы                                                     | Сағат<br>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 шынтақты 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                                              | 1сағ          |
| 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 | Бруссыда қолды бүгіп-жазып дене көтеру                       | 2сағ          |
| 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 стартқа жұмыс жасау                             | 2сағ |
| 47-48    | Әріптестің көмегімен қолдың білезік мүшесіне жаттығулар | 2сағ |
| 49       | Гір тасын уақытқа бұрыш жасап ұстау (24 кг)             | 1сағ |
| 50       | Үстелде күресу жаттығулары                              | 1сағ |
| 51       | Кермеде жаттығу, желке тұсқа дейін тартылу              | 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               | 2сағ |
| 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                   | 1 сағ |
| 78      | 30-40 кг штангамен қолдың білезік бұлшық еттеріне жаттығу | 1 сағ |
| 79      | Нығайту жаттығулары                                       | 1 сағ |
| 80      | Дамыту жаттығулары                                        | 1 сағ |
| 81      | Жгутпен жаттығу старттық жылдамдық                        | 1 сағ |
| 82      | Үстелде күресу жаттығулары                                | 1 сағ |
| 83      | Техникалық әрекеттер                                      | 1 сағ |
| 84      | Гантельмен қолдың білезік мүшесіне жаттығу                | 1 сағ |
| 85      | Нығайту жаттығулары                                       | 1 сағ |
| 86      | Дамыту жаттығулары                                        | 1 сағ |
| 87      | Бақылау жаттығулары                                       | 1 сағ |
| 88      | Үстелде әріптесінің көмегімен күш сынау әрекеттері        | 1 сағ |
| 89      | Жарыс жолына дайындық жаттығулары                         | 1 сағ |
| 90      | 24 кг гір тасымен дайындық                                | 1 сағ |
| 91      | 32 кг гір тасымен жаттығу                                 | 1 сағ |
| 92      | Жгутпен уақытқа жаттығу                                   | 1 сағ |
| 93      | Гір тасын уақытқа бұрыш жасап ұстау (24 кг)               | 1 сағ |
| 94      | 16 кг гір тасын ұстау уақытқа                             | 1 сағ |
| 95      | Үстелде жгутпен жаттығулар жасау                          | 1 сағ |
| 96      | Қол күресі туралы жалпы түсініктеме                       | 1 сағ |
| 97      | Арнайы дене дамыту жаттығулары                            | 1 сағ |
| 98      | Үстел үстіндегі жалпы жаттығулар                          | 1 сағ |
| 99      | Қолдың білезік бұлшық еттеріне арналған жаттығулар        | 1 сағ |
| 100-101 | Саусаққа арнайы дамыту жаттығулары                        | 2 сағ |
| 102     | Эспандермен жаттығу. 5-20 рет                             | 1 сағ |

## 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, жүлқи және серпи 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 әуеской 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

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, карттар, 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

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

### Үйірме кестесі

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

2023 – 2024 оқу жылы

**Гір, қол күрес үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі**

| <b>№</b>  | <b>Оқушының аты –жөні</b> | <b>Сыныбы</b> | <b>Мекен – жайы</b> |
|-----------|---------------------------|---------------|---------------------|
| <b>1</b>  | Төлеков Дияс              | 7 а           | Хлебодар селосы     |
| <b>2</b>  | Жантасов Саян             | 7 а           | Хлебодар селосы     |
| <b>3</b>  | Щетенбаев Руслан          | 8 ә           | Хлебодар селосы     |
| <b>4</b>  | Шаттық Мирасбек           | 8 ә           | Хлебодар селосы     |
| <b>5</b>  | Мукаев Саясат             | 9 б           | Хлебодар селосы     |
| <b>6</b>  | Мырзахметұлы Жандос       | 10 б          | Хлебодар селосы     |
| <b>7</b>  | Сапарбаев Бейбарыс        | 11 б          | Хлебодар селосы     |
| <b>8</b>  | Медігатұлы Жандос         | 11 б          | Хлебодар селосы     |
| <b>9</b>  | Тынышпаев Мансур          | 10 б          | Хлебодар селосы     |
| <b>10</b> | Калменов Дамир            | 10 б          | Хлебодар селосы     |
| <b>11</b> | Жұбанай Аймұрат           | 10 ә          | Хлебодар селосы     |
| <b>12</b> | Полатбай Нұргиса          | 10 ә          | Хлебодар селосы     |
| <b>13</b> | Амангелді Есет            | 10 ә          | Хлебодар селосы     |

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

2023 – 2024 оқу жылы

| №  | Оқушының аты –жөні  | I жарты<br>жылдық   | II жарты<br>жылдық  |
|----|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1  | Төлеков Дияс        | Төлеков Дияс        | Төлеков Дияс        |
| 2  | Жантасов Саян       | Жантасов Саян       | Жантасов Саян       |
| 3  | Щетенбаев Руслан    | Щетенбаев Руслан    | Щетенбаев Руслан    |
| 4  | Шаттық Мирасбек     | Шаттық Мирасбек     | Шаттық Мирасбек     |
| 5  | Мукаев Саясат       | Мукаев Саясат       | Мукаев Саясат       |
| 6  | Мырзахметұлы Жандос | Мырзахметұлы Жандос | Мырзахметұлы Жандос |
| 7  | Сапарбаев Бейбарыс  | Сапарбаев Бейбарыс  | Сапарбаев Бейбарыс  |
| 8  | Медігатұлы Жандос   | Медігатұлы Жандос   | Медігатұлы Жандос   |
| 9  | Тынышпаев Мансур    | Тынышпаев Мансур    | Тынышпаев Мансур    |
| 10 | Калменов Дамир      | Калменов Дамир      | Калменов Дамир      |
| 11 | Жұбанай Аймұрат     | Жұбанай Аймұрат     | Жұбанай Аймұрат     |
| 12 | Полатбай Нұрғиса    | Полатбай Нұрғиса    | Полатбай Нұрғиса    |
| 13 | Амангелді Есет      | Амангелді Есет      | Амангелді Есет      |