

«Бекітемін»
Мектеп директоры
А.М.Жарекин



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

Гір, қолкүрес үйірмесі



Жаттықтырушы: ЕгінбайА.А.

2024– 2025 оқу жылы

Үйірме кестесі

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орны	Жаттықтырушы
1	Гір, кол күрес	Дүйсенбі	19.00- 20.00	Спорт зал	Егінбай А.А.
2	Гір, кол күрес	Сейсенбі	19.00- 20.00	Спорт Зал	Егінбай А.А.
3	Гір, кол күрес	Сәрсенбі	19.00- 20.00	Спорт зал	Егінбай А.А.

2024 – 2025 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 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. 1885 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

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

берілген бұзушылықтар сияқты қатаң ережелер (мысалы, қарсыластың локтесі локте әрдайым қалуы керек маталанған жерді қалдыру немесе жалған бастама) және қолды ұстағышты бұзып, қолдың түйіреуінен 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 оң қол тартқыштар. Бұл отыру / тұру білек күресі және отыру / тұру қол күресі сияқты негізгі кәсіби іс-шаралардың нәтижелерінен 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

Гір, қолкүрес үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат Саны
1	Қолкүресі 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	Қолкүресінің әр түрлі тәсілдерін үйрену әрекеттері	1сағ
13-14	Жгутпен қолды бүгіп-жазу жаттығулары 20-30 ға дейін	2сағ
15-16	Үстелде шынтакты сырғытатарту 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 аяқ пен басып қолмен жоғары тарту 30 рет	2сағ
38-39	Эспандерді желке тұста ұстап қолды жазу жаттығулары	2сағ
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 старта 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, желкетүсқадейін 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	Гіртасымен жаттығу	2сағ
61-62	Гіртасын жіпке байлап бұрыш жасап қолмен ұстау уақытқа	2сағ
63-64	Гіртасын 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	1сағ
78	30-40 кг штангамен қолдың білезік бұлшықеттеріне 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 колдың 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 гиртасымен дайындық	1 сағ
91	32 кг гиртасымен жаттығу	1 сағ
92	Жгутпен уақытқа жаттығу	1 сағ
93	Гиртасын уақытқа бұрыш жасап ұстау (24 кг)	1 сағ
94	16 кг гиртасын 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	Колдың білезік бұлшықеттеріне арналған жаттығулар	1 сағ
100-101	Саусаққа арнайы дамыту жаттығулары	2 сағ
102	Эспандермен жаттығу. 5-20 рет	1 сағ

Гір, қолкүрес үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Мекен- жайы
1	Арынгазин Мирас	7 б	Хлебодар селосы
2	Болат Фархат	7 б	Хлебодар селосы
3	Досмағамбетов Нұртас	7 б	Хлебодар селосы
4	Қалдыкулов Дархан	7 б	Хлебодар селосы
5	Құралбай Әділжан	7 б	Хлебодар селосы
6	Досқалиев Мейрамбек	7 б	Хлебодар селосы
7	Қыдырбай Аян	7 б	Хлебодар селосы
8	Щетенбаев Руслан	9 ә	Хлебодар селосы
9	Шаттық Мирасбек	9 ә	Хлебодар селосы
10	Мукаев Саясат	10 б	Хлебодар селосы
11	Тынышпаев Мансур	11 б	Хлебодар селосы
12	Калменов Дамир	11 б	Хлебодар селосы
13	Полатбай Нұрғиса	11 ә	Хлебодар селосы

Гір, қолкүрес үйірмесіне қатысатын оқушылардың қауіпсіздік

Ережелерінің нұсқаулығымен таныстыру беті

2024 – 2025 оқу жылы

№	Оқушының аты-жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Арынгазин Мирас	Арыс	Арыс
2	Болат Фархат	Болат	Болат
3	Досмағамбетов Нұртас	Досмағамбетов	Досмағамбетов
4	Қалдыкулов Дархан	Қалдыкулов	Қалдыкулов
5	Құралбай Әділжан	Құралбай	Құралбай
6	Досқалиев Мейрамбек	Досқалиев	Досқалиев
7	Қыдырбай Аян	Қыдырбай	Қыдырбай
8	Щетенбаев Руслан	Щетенбаев	Щетенбаев
9	Шаттық Мирасбек	Шаттық	Шаттық
10	Мукаев Саясат	Мукаев	Мукаев
11	Тынышпаев Мансур	Тынышпаев	Тынышпаев
12	Қалменов Дамир	Қалменов	Қалменов
13	Полатбай Нұргиса	Полатбай	Полатбай