

Бекітемін: *Амангал*

Мектеп директоры: Л.Ж.Амангалиева

«28» *тамыз* 2023жыл

Келісемін: *Дүйсега*

Тәрбие ісінің орынбасары: Ә.Т.Дүйсеғалиева

«28» *тамыз* 2023жыл

“Қол күрес” үйірмесінің жылдық жоспары



Үйірме жетекшісі: М.Ж.Жаңабаев

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Армрестлинг (немесе армрестлинг), «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. қарсылас үстел басында жеңіліске әкелуі мүмкін¹ USAF ережелерін парафразалап, армрестлингшілер жарыс кезінде білектерін бір минуттық үзіліссіз түзетуі керек.

Шығу тарихы

Қол күресі (Армрестлинг) спорты ежелден бері қызық әрі қиын спорт түрі болып табылады. 1952жылы 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 күресінен үйірме жұмысының жоспары

I Үйірменің мақсаты:

1. Мектеп оқушыларын қол күресіне үйрету, ынталандыру;
2. Оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттыру арқылы бір-біріне деген қарым-қатынасын жақсарту;
3. Психологиялық және физикалық күш қабілеттерін дайындау және нығайту;

II Үйірменің міндеттері:

1. Аудандық және облыстық жарыстарға қатысып жүлделі орындарға ие болу;
2. Спортшыларды үлкен жарыстарға дайындау, облыстық, республикалық жарыстарға шығару;

III Күтілетін нәтиже:

1. Әртүрлі жарыс, сайыстарда жоғары нәтижеге қол жеткізіп, Ауданның, Облыстың намысын қорғау;

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Қол күресі туралы жалпы түсініктеме	4	2-сә 04.09
2	Арнайы дене дамыту жаттығулары	1	06.09
3	Үстел үстіндегі жалпы жаттығулар	1	07.09
4	Үстелде аяқты тіреп әрекет жасау әдістері	1	08.09
5	Қолдың білезік бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	1	11.09
6	Саусаққа арнайы дамыту жаттығулары	1	13.09
7	Эспандермен жаттығу. 5-20 рет	1	14.09
8	Үстел үстінде әріптесінің көмегімен жаттығу	1	15.09
9	Қол күресінің әр түрлі тәсілдерін үйрену әрекеттері	1	18.09
10	Жгутпен қолды бүгіп-жазу жаттығулары 20-30ға дейін	1	20.09
11	Үстелде шынтақты сырғыта тарту жаттығулары	1	21.09
12	Техникалық жаттығу түрін үйрету	1	22.09
13	Қарсыласының саусақтарын ашып, басу жаттығулары	1	25.09
14	Жгутпен қолды бүгіп-жазу жаттығулары 20-30ға дейін	1	27.09
15	Нығайту жаттығулары	1	28.09
16	Қарсыласының қолын өзіне тартып ашу	1	29.09
17	Кермеде тартылу	1	02.10
18	Кермеде қолды бүгіп уақытқа ұстап тұру	1	04.10
20	Қарсыласының қолын өзіне тартып ашу	1	05.10
21	Арнайы дене жаттығулары	1	06.10
22	Үстелде аяқты тіреп әрекет жасау әдістері	1	09.10
23	Қолды бүгіп-жазып дене көтеру жаттығулары	1	11.10
24	Кросс жаттығулары. 1500-2000 м	1	12.10
25	Жаттығуларды шыңдау, дамыту	1	13.10
26	Брусьяда қолды бүгіп-жазып дене көтеру	1	16.10
27	Эспандермен жаттығу, кеуде тұстан 30 рет тарту	1	18.10
28	Эспандердің бір ұшын аяқпен басып қолмен жоғары тарту 30 рет	1	19.10
29	Нығайту жаттығулары	1	20.10
30	Эспандерді желке тұста ұстап қолды жазу жаттығулары	1	23.10
31	Кросс жаттығулары. 1500-2000 м	1	26.10
32	Кермеде жаттығу, желке тұсқа дейін тартылу	1	27.10
33	Үстелде әріптесінің көмегімен жаттығулар	1	06.11
34	Гимнастикалық қабырғада пресс жаттығулары	1	08.11
35	Нығайту жаттығулары	1	09.11
36	Дамыту жаттығулары	1	10.11
37	Үстелде стартка жұмыс жасау	1	13.11
38	Әріптестің көмегімен қолдың білезік мүшесіне жаттығулар	1	15.11
39	Нығайту жаттығулары	1	16.11
40	Дамыту жаттығулары	1	17.11
41	Бакылау жаттығулары	1	20.11
42	Жарыс жолына шығу жаттығулары	1	23.11
43	Үстелде жылдамдыққа жұмыс жасау	1	23.11
44	Қолды байлап әріптесімен күш сынасу	1	24.11
45	Брусьяда қолды бүгіп-жазып дене көтеру	1	27.11
46	Жалпы дамыту жаттығулары	1	29.11

25.16

47	Жгутпен қолды бүгіп-жазу, үстелде жаттығу 30 рет	2	30.11 01.12
48	Нығайту жаттығулары	2	04.12 06.12
49	Гір тасымен жаттығу	2	07.12 08.12
50	Гір тасын жіпке байлап бұрыш жасап қолмен ұстау уақытқа	2	11.12 13.12
51	Гір тасын жіпке байлап, бұрыш жасап ұстап тұру	2	14.12 15.12
52	Нығайту жаттығулары	2	18.12 20.12
53	Дамыту жаттығулары	2	21.12 22.12
54	Қолдың күшімен арқанға өрмелеу 5-6 реттен	2	25.12 27.12
55	Кермеде жаттығу, желке тұсқа дейін тартылу	2	28.12 29.12
56	Гимнастикалық қабырғада пресс жаттығулары	2	01.01 03.01
57	Гимнастикалық қабырғаға қолдың күшімен шығу	2	04.01 05.01
58	Үстелде күресу жаттығулары	2	08.01 10.01
59	Үстелде әріптесінің көмегімен жаттығу	2	11.01 12.01
60	Әріптесінің көмегімен күш салып бір бірін басу	2	15.01 17.01
61	Саусаққа жаттығу. 40 кг штангамен жұмыс	2	18.01 19.01
62	30-40 кг штангамен қолдың білезік бұлшық еттеріне жаттығу	2	22.01 24.01
63	Нығайту жаттығулары	2	25.01 26.01
64	Дамыту жаттығулары	2	29.01 31.01
65	Жгутпен жаттығу старттық жылдамдық	2	01.02 02.02
66	Үстелде күресу жаттығулары	2	05.02 07.02
67	Техникалық әрекеттер	2	08.02 09.02
68	Жарыс жолына дайындық жаттығулары	2	12.02 14.02
69	Гантельмен қолдың білезік мүшесіне жаттығу	2	15.02 16.02
70	Нығайту жаттығулары	2	19.02 21.02
71	Дамыту жаттығулары	2	22.02 23.02
72	Бақылау жаттығулары	2	26.02 28.02
73	Үстелде әріптесінің көмегімен күш сынау әрекеттері	2	29.02 01.03
74	Дамыту жаттығулары	2	04.03 06.03
75	Жарыс жолына дайындық жаттығулары	2	07.03 07.03
76	Үстелде әріптесінің көмегімен жаттығу	2	11.03 13.03
77	24 кг бір тасымен дайындық	2	14.03 15.03
78	32 кг бір тасымен жаттығу	1	18.03
79	Жгутпен уақытқа жаттығу	1	20.03
80	Гір тасын уақытқа бұрыш жасап ұстау (24 кг)	1	21.03
81	Үстелде жылдамдыққа жұмыс жасау	1	22.03
82	16 кг бір тасын ұстау уақытқа	1	25.03
83	Үстелде жгутпен жаттығулар жасау	1	27.03
84	Қол күресі туралы жалпы түсініктеме	1	28.03
85	Нығайту жаттығулары	1	29.03
86	Арнайы дене дамыту жаттығулары	1	01.04
87	Үстел үстіндегі жалпы жаттығулар	1	03.04
88	Қолдың білезік бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	1	04.04
89	Арнайы дене дамыту жаттығулары	1	05.04
90	Саусаққа жаттығу. 40 кг штангамен жұмыс	1	08.04
91	Қол күресі туралы жалпы түсініктеме	1	10.04
92	Дамыту жаттығулары	1	11.04
93	Гір тасын жіпке байлап бұрыш жасап қолмен ұстау	1	12.04

08.03

	уақытқа		
94	Кермеде жаттығу, желке тұсқа дейін тартылу	2	15.04 17.04
95	Үстелде әріптесінің көмегімен жаттығу	2	18.04 19.04
96	30-40 кг штангамен қолдың білезік бұлшық еттеріне жаттығу	2	22.04 24.04
97	Саусаққа жаттығу. 40 кг штангамен жұмыс	2	25.04 26.04
98	Жгутпен уақытқа жаттығу	2	29.04 30.04
99	24 кг гир тасымен дайындық	2	02.05 02.05
100	Қолдың білезік бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	2	03.05 06.05
101	Гантельмен қолдың білезік мүшесіне жаттығу	2	08.05 10.05
102	Кермеде жаттығу, желке тұсқа дейін тартылу	2	13.05 15.05
103	Қозғалмалы ойындар	1	16.05
104	Арнайы дене жаттығулары	1	17.05
105	Гир тасымен жаттығу	1	20.05
106	Старттық жылдамдық	1	22.05
107	16 кг гир тасын уақытқа ұстау	1	23.05
108	Жалпы дамыту жаттығулары	1	24.05
	Барлығы:	144сағат	

01.05

Қолданылған әдебиеттер

- 1.«Республикалық ғылыми-әдістемелік, спорттық-патриоттық жунал» Спорт жұлдыздары 2022ж
2. Билл мен Дейв Девато 1962ж
- 3.Топ 8 Билл Собернс 1952ж
- 4.ҚР қол күрес федерациясының баспасөз журналы
- 5.«Қайрат кітабы» 2018ж
6. «Ақжар-АБК» баспаханасы
7. «А-Қай» кәсіби қол күрес клубы