

Батыс Қазақстан облысының әкімдігі білім басқармасының
балалар мен жасөспірімдердің туризм және экология облыстық орталығы

«Келісілді»
ОБЖТжЭО-ы директорының
ОТЖ орынбасары _____ А.Адилова.

«Бекітемін»
ОБЖТжЭО-ң директоры
_____ Ғ.Бекқалиев

Әдістемелік кеңесінде қаралған:
« _____ » _____ 20__ ж.
№ _____ хаттама

«Грек-рим» күресі үйірмесінің
ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ
12-15жастағы білім алушылар үшін
бағдарлама жүзеге асырылатын мерзім 1 жыл
2020-2021 оқу жылы

Қосымша білім беру педагогы: Каирманов Н.Ж

Орал қ. 2020

Түсінік хат

Бұл оқу-әдістемелік бағдарлама, грек-римкүресінің мақсаты мен міндеттерін анықтайды, бөлімнің тақырыптық жоспарын мазмұндайды.

Қысқаша мазмұны:

Грек-рим күресінің даму тарихы. Палуандардың күрес өнері көпжылдық тарихы бола отырып біздің дәуірімізге дейінгі 2000 жыл бұрын бастау алған, көне Грецияда пенталонның бір түрі ретінде дамып, адамның жылдамдық, төзімділік, ептілігін дамытып және әскерді дайындаудың негізгі құралы болды. Панкратион – гректердің күрестерінің көне түрлерінің бірі. Бұл күрес түрінде қысқа шалбар киіп, аяқпен жұмыс жасап, қолға және аяқтан ұстап әдіс жасап күрескен, қарсыластың жауырынын жерге тигізіп жеңіске жеткен, уақыт шегі жоқ. Күрес әрі қарай дамуын Франциядан алып, сол себепті күрестің бұл түрі әлемде француз күресі ретінде танылды. Бірінші рет, 1848 жылы Монтенье көшесінде күрес аренасы ашылды, француздар күреске қатты қызығушылық танытты. Көлемі жағынан үлкендеу екінші арена 1867 жылы ашылды. 1905 жылы әлем біріншілігі өтті, мұнда Иван Поддубный бірінші орын, Қажымұқан Мұңайтпасов екінші орын алды, осы арқылы әлемде мықты палуандардың бірі екендерін дәлелдеді.

Қазақ халқының палуаны, біртуар батыры Қажымұқан Мұңайтпасов бұл күрес түрінен 4 рет әлем чемпионы атанды.

Алғашқы рет 1896 жылы Афинада өткен олимпиада ойындары бағдарламасына классика түріндегі күрес еніп, палуандар салмақ мөлшеріне қарамай күресті, чемпион атағын Германиялық палуан К.Шуман, күміс медальды Грециялық Г.Цитат жеңіп алды.

Қазақстанда грек-рим күресінің дамуы Ұлы Отан соғысынан кейін бастау алды. Күрес өнерінің дамуына Қазақстанда П. Ф. Матушак үлкен үлес қосты. Қазақ дене тәрбиесі институтында күрес бөлімін ашып, осы арқылы күрестің дамуына себепкер болды. Дене тәрбиесі институты күрестен мамандарды дайындау орталығына айналды. Осы жерден үлкен спортқа екі дүркін олимпиада ойындары чемпионы, бес дүркін әлем чемпионы, үш дүркін Европа чемпионы В. Резанцев, олимпиада ойындары чемпионы Ж. Үшкемпіров, Ж. Серіков, әлем, Европа, Азия чемпионы, екі олимпиада жүлдегері, жеті дүркін Кеңес одағының чемпионы Д. Тұрлыханов, әлем чемпионы Б. Байсейтов жолдама алды.

Оқытудың міндеттері:

- Оқушылардың спорттық дағдыларын дамыту;
- оқытудың әдіс-тәсілдік іс-әрекет әдістемесін оқыту, физикалық тәрбие беру; Грек-рим күресі үйірмесінің практикалық сабақтарында грек-рим күресінің әдіс-тәсілдерін үйреніп, күрес әдістерін жасап, жаттығу түрлері жасалады. Бұл сабақтарда оқушылар қорғану әдістерін меңгереді, қиын әдістерді жасап үйренеді.

Өткізілу уақыты		Тақырыбы
Мерзі	Күні	
I-бөлім. Кіріспе бөлімі		
Қараша	3-7	Үйімені жасақтау. Топ жасақтау. Сауалнама жүргізу
	10-14	Үйірме жұмысына кіріспе.
	17-21	Қауіпсіздік ережесі
	24-28	Грек –рим күресінің тарихы
Желтоқсан	1-5	Грек-рим күресінің ҚР дамуы
	8-12	Грек-рим күресіне қатысушының физиологиялық дайындығы
	15-19	Грек-рим күресінің дайындық жаттығулары
	II – бөлім. Грек-рим күресінің әдіс-тәсілдері	
	22-26	Өзін -өзі қауіпсіздендіру жаттығулары
Қаңтар	5-9	Тұрыс, арақашықтық, ұстау.
	12-16	Арқадан асыралақтыру әдісі
	19-23	Иықтан асыра тастау
	26-30	Жамбастан тастау әдістері
Ақпан	2-6	Ашалап тастау әдістері
	9-13	Арқалап тастау әдісі
	16-20	Бөктеріп тастау әдісі
	III – бөлім. Күресуге дайындық әдістері	
	23-27	Ширып жығу әдістері
Наурыз	2-6	Қағу әдістері
	9-13	Кеудеден асыра лақтыру
	16-20	Диірмен әдісі

	ІҮ – бөлім.Топтастыру дайындығы	
	23-27	Өңгеріп тастау әдістері
Сәуір	3-6	Үйіру жығу әдістері
	10-13	Қолдан тартып арқаға шығу әдістері
	17-20	Айналдыра тастау әдістері
	24-27	Төрт тағанда белді екі қолмен құшақтап домалату әдісі
	Ү- бөлім. Негізгі және оңтайлы дайындық жұмысы	
Мамыр	1-4	Домалату әдісінен қорғану тәсілі
	8-11	Төрт тағанда арқаны майыстырып артқа лақтыру
	ҮІ.Қорытынды бөлім	
	15-18	Артқа лақтыру әдісінен қорғану тәсілі
	22-25	Грек-рим күресі жарыстарына дайындық және оқушының жылдық қорытынды күш-қуатын тексеру.

Бағдарлама жоспары.

1. Үйімені жасақтау. Топ жасақтау. Сауалнама жүргізу.

Грек-рим күрес жаттығуын бастау алдында, оқушылармен күрес жайында және ата-аналармен Сауалнама жүргізіледі, жалпы күрес қалай өтетіні.

2. Үйірме жұмысына кіріспе.

Грек-рим күрес жаттығулары басталар алдында балдар тиісті киімдері болу керек, және де оқушылар екі жылдық топқа бөлініп, жаттығуды жасайды.

3. Қауіпсіздік ережесі

Жаттығу басталар алдында оқушылармен, түсініктеме қауыпсіздік ережелері туралы айтылады. жаттығу кезінде жарақат алып қалмау үшін тиісті ережелер сақталуы керек және де күрес жаттығуы аяқталғаннан кейін, үйлеріне баражатыған кезде тек қана жайяу жүргізуші өту жолымен өту және де тек қана бағдаршамның жасыл белгісіне жолды өту.

4. Грек –рим күресінің тарихы

Грек-рим күресінің тарихы біздің заманға дейін басталған. Ерте заманда грек және италиян халықтары күресті ойлап тапқан және де кеңінен таратқан, грек-рим күресімен 5 құрылықта айналысады бұл күрес түрі Олимпиадалық күрес түрі болып саналады.

5. Грек-рим күресінің ҚР дамуы

Қазақстан Республикасында грек-рим күресі барлық 15 облыс орталықтарында спорт мектептері бар, және де кеңінен таратылған 2019 жылы ҚР – сында Әлем чемпионаты ересектер арасында өткізілді.

6. Грек-рим күресіне қатысушының физиологиялық дайындығы

Грек-рим күресі жаттығуына әр түрлі және де әр жастағы оқушылар келіп жазылады, оқушылардың физиологиялық көрсеткіштеріне қарап жаттығу береміз.

7. Грек-рим күресінің дайындық жаттығулары

Грек-рим күресін бастауының алдында оқушы 2-3 ай сақтану құлап үйрену қимылдарын өту қажет.

8. Өзін -өзі қауіпсіздендіру жаттығулары

Күрес жаттығуларын өту кезінде оқушы сақтану тәсілдерін және бапкер айтқан ережені тындау керек.

9. Тұрыс, арақашықтық, ұстау.

Жаттығу кезінде оқушылар шуламаулары керек және де бір бірінен арағашықтық сақтап жаттығу жасау керек.

10. Арқадан асыралақтыру әдісі

Оқушылар күрес жаттығу кезінде біріншіден жұп болып тұрады, серіктестің біреуі қолын алып арқаға салып тізені бүгіп жамбасты бұрып лақтыру әдісін орындайды.

11. Иықтан асыра тастау

Жаттығу кезінде серіктестердің біреуі иыққа салып айналдырып лақтыру әдісін қолданады.

12. Жамбастан тастау әдістері

Жаттығу кезінде серіктесінің бір қолымен мойына салып, жамбасын және тізесін бұрып лақтыру әдісін орындау.

13. Ашалап тастау әдістері

Күрес кезінде отырып қалып ашалап тастау әдісін қолдануы.

14. Арқалап тастау әдісі

Күрес кезінде серіктестер бір бірінен алдын ала арқалап тастау әдісін қолданады.

15. Бөктеріп тастау әдісі

Жаттығу кезінде серіктесін мойынан алып төмен бүгіп екі қолмен бөктіріп тастау әдісін қолдану.

16. Ширып жығу әдістері

Жаттығу кезінде серіктесін бір тізесіне отырғызып шіріп жығу әдісін қолдану.

17. Қағу әдістері

Күрес кезінде қарсыласыңды жұлқылап қағып құлату әдісін орындау.

18. Кеудеден асыра лақтыру

Жаттығу кезінде серіктесінің жауырынан екі қолмен, қолының астынан ұстап белді қайырып амплетудамен лақтыру әдісін қолдану.

19. Диірмен әдісі

Жаттығу кезінде диірмен әдісін шапшаңырақ қолдануы тиісті.

20. Өңгеріп тастау әдістері

Күрес кезінде өңгеріп аударып айналдырып лақтыру әдісін орындау.

21. Үйіру жығу әдістері

Жаттығу кезінде үйіру жығу әдісін тізеде отырып қолдану.

22. Қолдан тартып арқаға шығу әдістері

Жаттығу кезінде серіктесінің оң немесе сол қолынан шынтақтан жоғары тартып арқасына шығу әдісін қолдану.

23. Айналдыра тастау әдістері

Күрес кезінде серіктесінді міндеті түрде екі қолмен қысып алып айналдыра лақтыру әдісін қолдану.

24 Төрт тағанда белді екі қолмен құшақтап домалату әдісі

Жаттығу кезінде төрт тағанда екі қолмен қысып белден алып, тізені ішке салып оңға немесе солға айналдыру әдіс-тәсілін қолдану.

25. Домалату әдісінен қорғану тәсілі

Төрт тағанда күрес кезінде домалату әдісінен қолды алға қойып және жамбасты оңға немесе солға бұрып қорғану тәсілдері.

26. Төрт тағанда арқаны майыстырып артқа лақтыру

Жаттығу кезінде төрт тағанда тұрған серіктесінді белінен құшақтап алып екі қолмен жоғары көтеріп артқа белді майыстырып лақтыру әдісін қолдану.

27. Артқа лақтыру әдісінен қорғану тәсілі

Жаттығу кезінде төрт тағанда артқа лақтыру әдісінен алға тоқтамай жылжып қорғану тәсілін үйрену.

28. Грек-рим күресі жарыстарына дайындық және оқушының жылдық қорытынды күш-қуатын тексеру.

Оқушының оқу жылдың басындағы күш-қуатының мөмкіндігімен, жылдың аяғындағы мөмкіндігін тексеру, жәнеде оқу жылында бір немесе екі мөмкіндікке байланысты, алғашқы дайындық топтар арасындағы жәнеде өз жылдар арасындағы жарысқа қатысуы.

Әдебиеттер тізімі мазмұны:

1. Купцов А.П. (под общ. ред.) Спортивная борьба. Москва. 1978.
2. Шепетюк М.Н. Совершенствование в спортивной борьбе. Алматы. 2005.
3. Шепетюк М.Н. Обучение в спортивной борьбе. Алматы. 2003.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба. М. 1985.
5. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Москва. 2006.
6. Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба. Алматы: Мектеп, 1987.
7. Матушак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша курес. Алматы: Рауан, 1995.
8. Таникеев М.Т. Казахские национальные виды спорта. Современные проблемы. Алматы. 1991.
9. Таникеев М.Т. Мир народного спорта. Алматы. 1998.
10. Матушак П.Ф. Наследники Кажымукана. Алматы: Казахстан, 1969.
11. Матушак П.Ф., Жолымбетов О. и др. Казахша курес: Методическое пособие. Алматы: Казахстан, 1973.
12. Мухиддинов Е.М. Казахша курес. Алматы: Казахстан, 1984.
13. Матушак П.Ф. Батыры на ковре. Алматы: Рауан, 1992.
14. Рахимкулов М.Р. Казахша курес: Правила соревнований. Алматы: Каз. гос. изд-во, 1957.
15. Галковский Н.М., Катулин А.З.(под общ. ред.) Спортивная борьба. Москва. 1968.
16. Газета «Sport». № 4313 – 23.11. 2004., № 4418 – 22.11.2005.
17. Қазақша курес. Жарыс ережесі. Алматы: Туран. 2002.
18. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Алматы. 1990.
19. Табаков С.Е., Новик С.А. Инновационные технологии в спортивных единоборствах. М. 2005.
20. Матушак П.Ф., Болгамбаев М.Х. Классификация, систематика приёмов борьбы казахша курес. Алматы. 1973.