

Қалымов Мұратбек Ғанибекұлы
Маңғыстау облысы, Ақтау қаласы Төлеген Айбергеноұлы атындағы
№19 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі

Аннотация

Қол күресі – екі адамның білек күшін, төзімділігін және техникасын сынайтын спорт түрі. Бұл сайыс арнайы үстелде өтеді және қатысушылар қарсыласының қолын үстелге тигізуге тырысады. Қол күресі дене күшін ғана емес, стратегиялық ойлауды да қажет етеді. Ол білек пен иық бұлшықеттерін дамытып, шыдамдылық пен шапшаңдықты арттырады. Бұл спорт түрі әлемдік деңгейде кең таралып, көптеген елдерде жарыстар ұйымдастырылады.

Қол күресі – күш пен ептіліктің сайысы

Қол күресі – екі адамның күшін, төзімділігін және техникалық дағдыларын сынайтын танымал спорт түрі. Бұл сайыс қатысушылардың білек, қол және иық бұлшықеттерінің күшін тексеруге бағытталған.

Қол күресінің тарихы

Қол күресі – ежелден келе жатқан спорт түрі. Ол көне заманнан бері әртүрлі халықтардың арасында күш сынасу құралы ретінде қолданылған. Қазіргі қол күресі халықаралық деңгейде танылып, арнайы ережелері бекітілген кәсіби спортқа айналды.

Ойын ережелері

Қол күресі арнайы үстелде өткізіледі. Қатысушылар шынтактарын тірекке қойып, бір-бірінің қолдарын ұстап, белгі берілген сәтте қарсыласының қолын үстелге тигізуге тырысады. Жеңіс қарсыласының қолын үстелге бірінші тигізген спортшыға беріледі.

Қол күресінің негізгі техникасы:

- **Қолды сыртқа айналдыру (Top Roll)** – қарсыластың саусақтарына қысым жасап, оның білегін ашу әдісі.
- **Ішке тарту (Hook)** – қарсыластың қолын ішке тартып, шынтақ бұлшықеттерін пайдалану.
- **Қарсыласты төменге басы (Press)** – иық пен білектің көмегімен қарсыластың қолын басып жеңу.

Қол күресінің пайдасы:

- Білек, иық және қол бұлшықеттерін күшейтеді.
- Дененің төзімділігі мен шыдамдылығын арттырады.
- Стратегиялық ойлау мен шапшаң әрекет ету қабілетін дамытады.
- Өзін-өзі бақылауға және тәртіпке үйретеді.

Қол күресі – күш пен шеберлікті қатар талап ететін қызықты спорт түрі. Ол достық сайыс ретінде ғана емес, кәсіби деңгейде де кең тараған. Бұл спорт түрімен айналысу денсаулыққа пайдалы әрі жігерді шыңдайтын тиімді жаттығу болып табылады.