

Еңбегімен ерлеген Ержан

Бүгін біз спорттың ерекше түрін жанына серік еткен Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университетінің студенті Ержан Ерболатты әңгімеге тарттық. Ержан – қол күресінен үш дүркін Әлем чемпионы атанған «Экономика, ақпараттық технологиялар және кәсіби білім беру институтының» 3-курс студенті. Сонымен қатар, жас спортшы – «Қаратөбе ауданының Құрметті азаматы».



– Ержан, аталмыш спорт түрін таңдауыңызға не себеп болды және қанша жасыңыздан бері айналысасыз?

– Мен спортпен айналысуды 13 жасымда бастадым. Армрестлингті таңдауыма әлеуметтік желілер әсер етті десем болады. Желіде тараған түрлі қол күрестірген бейнежазбаларды көріп, қызығушылығым оянып, осы спорт түрімен айналысуға

бел будым.

– Жаттықтырушыңыз бар ма және күніне қанша уақытыңызды жаттығуға арнаيسىз?

– Екі жыл бойы жаттықтырушымен жұмыс істедім. Ал, қазір өзімнің осал тұстарымды өзім қадағалап, соны шыңдау үшін жаттығулар жасаймын. Негізінен, сабақтан бос кезде аптасына үш күн залға барып, екі немесе үш

сағат жаттығамын. Ал, сайыс болардың алдында аптасына тек бір күн демалып, қалған күндерімді жаттығуға арнаймын. Ол кезде енді қолға көбірек күш түсіріп, дайындықты үдетуге тура келеді. Сонымен қатар күш тек қолға ғана емес, бүкіл денеге, соның ішінде аяққа да түсетіндіктен, төрт немесе бес сағаттап жаттығу жасап, күш жинақтаймын.

– Есте қаларлық жеңіс пен жеңілісіңіз?

– Есте қаларлық жеңілісім 2017 жылғы наурыз айында бірінші рет қатысқан республикалық жарыс еді. Ол жерде өкінішке қарай, 9-орынды иеленіп қалдым. Сол жеңілістен кейін өзімді қамшылай түсіп, әртүрлі тәсілдермен жаттыға бастадым. Соның нәтижесі шығар, 2021 жылы Ақтөбе қаласында ересектер арасында өткен турнирде 55 келі салмақ дәрежесі бойынша 2-орынды иеленіп,

«ҚР спорт шебері» дәрежесіне қол жеткіздім.

– Қол күресінде қандай жарақат алу қаупі басым? Осындай жағдайға ұшыраған кезіңіз болды ма?

– Тартыс кезінде жарақаттардың алдын алу мақсатында арнайы төреші тағайындалады. Ол күш сынасушылардың «қауіпті жағдайларға» түсіп қалмауын қадағалап, бағыт беріп тұрады. Жалпы қол күресімен айналысатын адам ең алдымен мықты техникалық дайындықтан өтуі керек. Өйткені, армрестлинг – қауіпті спорт түрі.

Қол күресі кезінде буындарға, сіңірлерге және бұлшықетке үлкен күш түседі. Кез келген қате қимыл олардың жыртылуына немесе созылуына әкелуі мүмкін.

Өз басым қауіпсіздік шараларына баса мән беремін. Алайда, ірі жарыстарға дайындық кезінде қол сіңірінің созылу жағдайы болды.

– Жалпы елімізде қол күресі қаншалықты дамыған? Деңгейі қандай?

– Қазіргі таңда отандық спорт қол күресі бойынша өте жақсы нәтижелер көрсетуде. Жалпы Қазақстан әлем бойынша армрестлингтен, яғни қол күресінен командалық есепте 3-орында.

– Алдағы жоспарыңыз қандай? Спорт саласына түбегейлі бет бұрасыз ба, әлде...?

– Мақсатым – «Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері» атағын алу. Содан кейін де өзімді осы спорт саласында дамытып, биік шыңдарды бағындырғым келеді.

– Ендеше, сізге алдағы уақытта сәттілік тілейміз. Еліміздің көк байрағын көкте қалықтатар күндеріңіз көп болсын!

Сұқбаттасқан
Анар НҰРЛАНҚЫЗЫ

Қол күресі дауды қалай шешті?

1992 жылы Американдық «Southwest Airlines» авиакомпаниясы мен «Stevens Aviation» авиасервистік орталығы арасында жанжал туындайды. Жанжалдың шығу себебі, «Stevens Aviation» компаниясы бірінші болып ойлап тапқан «Plane Smart» яғни, «Ақылмен ұшыңыз» ұранын бәсекелестері өз жарнамаларында қолдана бастаса керек. Компаниясының бұл әрекетіне наразылық білдірген авиасервистік орталық – сотқа жүзінудің орнына, құқық бұзушылармен арадағы дауды қол күрестіру арқылы шешуге шақырады. Жарыс «Stevens Aviation» директорының пайдасына шешілді. Әйтсе де, ұтқыр басы «Southwest Airlines» авиакомпаниясына аталмыш ұранды пайдалана беругеріне рұқсат етті. Соның арқасында, екі авиакомпанияның да беделі артып, сатылымдары көбейе түскен көрінеді.



Бәрекеелді, Бейбарыс!

Жуырда Өскеменде қаласында жеңіл атлетикадан 2003-2004 жылы туған жасөспірімдер арасында өткен ҚР чемпионатында Жәңгір хан атындағы БҚАТУ студенті Бейбарыс Ізғали жүлделі орыннан көрінді.

«Экономика, ақпараттық технологиялар және кәсіби білім беру институтының» білім алушысы Б.Ізғали ел чемпионатында спорттың жеңіл атлетикадан 2000 метрді кедергі арқылы жүгіру түрінен II орынды жеңіп алды.

Спортты жанына серік еткен Бейбарыс – «Дене шынықтыру және спорт» бағдарламасында оқитын топтың топбасшысы.



Армрестлинг – жыл өткен сайын танымалдығы артып келе жатқан ерекше спорт түрі. Сырт көзге жеңіл көрінетін бұл сайыс – шын мәнінде техникалық шеберлікті әрі асқан қажырлылықты талап етеді.

Қол күресі ертеректе ер адамдардың арасындағы дау-дамайды шешуге арналған тәсіл ретінде пайда болған. Соның арқасында, қарсыластар бет жыртысып төбелеспей, жәй ғана отырып мәселенің кімнің пайдасына шешілетінін анықтаған. Ал, бұл тартыстың дербес спорт түрі ретінде пайда болуына XX ғасырдың орта шамасында калифорниялық журналист Билл Соберанес ықпал еткен. Журналист Петалума қаласының демалыс орындарының бірінде турнир ұйымдастырып, жеңімпаздарға сол демалыс орнынан тегін тамақ пен сусындар ұсынады. Сол турнирден кейін қол күрестірушілер саны артып, қаланың, одан қалса, мемлекеттің әр бұрышында армрестлинг турнирлері өткізіліп бастаған.

Меншік несі:

Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті. Газет Қазақстан Республикасының Ақпарат министрлігінде 2004 жылдың 29 қаңтарында тіркеліп, №4651 – Г куәлігі берілген.

Жәңгір хан атындағы БҚАТУ медиа орталығының директоры
Ләззат ҚАЖЫМОВА

Бас маман
Анар НҰРЛАНҚЫЗЫ
Компьютерде беттеуші және дизайнер
Қайрат ИСИМОВ

Газет Жәңгір хан атындағы БҚАТУ-дың медиа орталығында теріліп, беттеліп, Жарнама-баспа орталығында басылады. Газет электронды түрде университеттің интернет ресурстарында таратылады. Тапсырыс: № 552 Қолжазба авторға қайтарылмайды. Мақаладағы деректердің нақтылығына автор жауапты.

Редакцияның мекенжайы:

090009, Орал қаласы, Жәңгір хан көшесі, 51. Бас ғимарат 206-бөлме 1-42
info_zkatu@mail.ru