

Жуматаева Т. М.,¹ Саельдинов С.С.,¹ Омарбеков А.Қ.¹

¹Alikhan Bokeikhan University

Қазақстан, Семей

e-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСТЫ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Аннотация

Осы мақалада жекпе-жек және қоян-қолтық ұрыс спортының әдістері ашық қарастырылған. Сонымен қатар жекпе-жек спортының әдіс техникасының орындалу тәсілі оның жеке элементтері, қорғану әдісі, соққы түрлері анық көрсетілді.

Түйін сөздер: жекпе жек, қоян-қолтық ұрыс, техника, әдіс, қарулы күштер

Жуматаева Т. М.,¹ Саельдинов С.С.,¹ Омарбеков А.Қ.¹

¹Alikhan Bokeikhan University

Қазақстан, Семей

e-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

Методика обучения рукопашному бою

Аннотация

В данной статье открыто представлены приемы единоборств и рукопашных видов спорта. При этом методика исполнения техники боевых искусств наглядно демонстрировалась в отдельных ее элементах, способах защиты, видах ударов.

Ключевые слова: смешанные единоборства, метод, вооруженные силы, рукопашный бой

Zhumataeva T. M.,¹ Saeldinov S.S.,¹ Omarbekov A.K.¹

¹Alikhan Bokeikhan University

Kazakhstan, Semey

e-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

The methodology of teaching hand-to-hand combat

Annotation

In this article, the methods of combat and hand-to-hand sports are openly provided. At the same time, the method of execution of the technique of martial arts was clearly demonstrated in its individual elements, methods of protection, types of blows.

Keywords: mixed martial arts, method, armed forces, hand-to-hand combat

Қазақстан Қарулы Күштерінің қатарында әскери қызмет атқару әрбір Қазақстан азаматының аса маңызды әрі құрметті міндетінің бірі болып табылады. Қарулы Күштер қатарында қызмет ету - Отанымызды қорғаудағы қасиетті борышыңды өтеу деген сөз.

Отанды қорғауды біздің елімізге шабуыл жасаған сыртқы жаулармен қарулы күрес деп қана түсінбеу керек. Біз Отанымыздың күш-қуатын нығайта отырып,

оны бейбіт уақытта да қорғауға ат салысамыз. Қазір енді Отан қорғаушылар қатарында Ұлы Отан соғысы қаһармандарының ұлдары мен немерелері тұр. Олар әкелері мен аталарының үлесіне тиген қатал сыннан өткен жоқ. Әйтсе де олар армиямыздың, халқымыздың қаһармандық дәстүрлеріне адал, Еліміз қауіпсіздігінің, бейбітшілікті қорғаудың мүдделері талап еткен, агрессия құрбандықтарына көмектесу керек болған әрбір сәтте қазақ жауынгері

дүние жүзінің алдында қандай да болсын қиыншылықтарды жеңуге әзір тұратын, қалтқысыз, әрі ержүрек патриот, интернационалист ретінде көрінеді.

Қазіргі армия жауынгердің ерік-жігері мен психологиялық төзімділігіне үлкен талап қояды. Ол әскери техникаларды, оның ішінде өте күрделі әскери машиналарды, ракета комплекстері мен радио электрондық жүйелерді, атомдық сүңгуір қайықтары мен дыбыстан жылдам ұшатын әуе кемелерін шебер меңгере білуі керек. Бұл жерде жауынгердің ұйымшылдығы мен тәртіптілігі қажет. Ал әскери тәртіпті білу, оны орындауға әзір тұру - өзінің жеке басыңды қалыптастыру мен әскери қызметке дайындалу жолындағы маңызды қадам деген сөз.

Қазақстан Республикасының Конституциясының 36-бабында былай деп жазылған: «Қазақстан Республикасын қорғау – оның әрбір азаматының қасиетті парызы және міндеті. Республика азаматтары заңда белгіленген тәртіп пен түрлер бойынша әскери қызмет атқарады» [1].

Қазақстандағы Жастар саясаты туралы заңы бойынша Қазақстан Республикасындағы жастар саясатының алға қойған мақсат-міндеттерінің бірі жастар бойында «қазақстандық патриотизмді қалыптастыру; азаматтылықты қалыптастыру» болып табылады [2].

Қазақстан Республикасының қорғанысы - республиканың егемендігін, аумақтық тұтастығын және оның шекараларына қол сұғылмауын қорғауға әзірлігін қамтамасыз ету мақсатында жүзеге асырылатын саяси, әскери, экономикалық, экологиялық және әлеуметтік-құқылық сипаттағы мемлекеттік шаралар жүйесі.

Қазақстан Республикасының қорғанысы Қазақстан Республикасына қарсы соғыс шабуылына жол бермеу және жасалуы ықтимал агрессияға қарулы тойтарыс беру үшін қажетті жағдайлар жасауды көздейді.

Қазақстан Республикасының қорғанысы мемлекеттің аса маңызды міндетіне жатады, бүкіл халықтың ісі болып табылады.

Қазақстан Республикасының қорғанысы мемлекеттің қорғаныс бағыты бар әскери іліміне сәйкес құрылады.

Қазақстанның егемендігі күрделі геосаяси процестер жағдайында қалыптасты. Бұрынғы КСРО-ның оңтүстік шекаралары тұрақсыздық белдемі әрі әскери қақтығыстар болуы мүмкін аймақтар ретінде сипатталды. Ауғанстандағы соғыс мемлекеттік шекараларды аттап өтіп, айқын әскери қатерге айналды. Сондықтан енді егемендік алған мемлекет алдындағы үлкен міндеттердің бірі, кез-келген жағдайда елінің намысы мен тыныштығын қамтамасыз ететін әскер қалыптастыру. Бұл мәселе тақырыптың өзектілігін ашады.

Қазақстан Қарулы күштері қатарындағы сарбаздардың әскери қаруды қолдана білулеріне ғана машақтандыра бермей, олардың жалпы дене дайындығына, қоян-қолтық шайқасу барысында әр дайым жауларынан басым түсу жолдарын меңгерту ісінде кемшіліктер сезілуде. Сол себепті біз зерттеу тақырыбымызды: «*Қазақстан Республикасы Қарулы күштерінде қоян-қолтық ұрыстың орны*», - деп алуымызға негіз болды.

Зерттеу жұмысының негізгі мақсаты; қоян-қолтық ұрыс немесе жекпе жек өнерінің әдістерін қарастыру. Сонымен қатар қоян-қолтық ұрыстың әдістерін үйрету

Жалпы жекпе-жек өнеріне қызығушылар оны ғылыми тұрғыдан қарамай-ақ тез арада оны меңгеруді армандайды, сол арқылы денсаулығын шыңдауды, батыл болуды, өз - өзіне сенімді болуды, т.б. с. Жалпы қол сайысының шығу тарихына қарап отырып оның өзін - өзі қорғау жағдайынан туындағанын аңғарамыз уақыт өте келе адамдар бір – біріне үстемдік көрсетіп, әлім-жеттік жасайтын болды, адамдар қатыгездікке бой ұрды. Қоғамның дамуы адамдардың ой қабілетінің жетілуіне әсер етті, имандылыққа мойын ұсынды, ең қымбат адам екенін түсінді. Осы уақыттан бастап көптеген қол сайыс мектептері діни ұйымдарға, жоғарғы биліктерге тәуелді болды. Арнайы ғалымдар, мамандар (шеберлер) сайыс түрлерінің жана тәсілдерін ойлап тапты.

Әскери жауынгерлік өнері дегеніміз не? неден тұрады? Қандай мақсат көздейді? Неден құралады? - деген сауал туындары сөзсіз. Ал, спорттық күрестің анықтамасын

алар болсақ ол екі адамның арнайы ережеге сай жекпе–жегі. Өкінішке орай бұл анықтама қол сайыс өнеріне сай келмейді. Неге десеңіз әр дайым қарсыластар екеу бола бермейді, олар ережемен сайыспайды. Әскери жауынгерлік өнер дегеніміз не? Алдымен айтар болсақ, кез–келген өнер екі деңгейден тұрады. Біріншісі–осы өнерге қолданылатын әдістерден тұрады. Ал, екіншісі - өзінің жеке талантының арқасында аталған әдістерді қолдануы және дамыта білуі негізінде дағдыдан шеберлікке айналдыра алуы. Кез – келген әскери жауынгерлік өнері осы ережеге бағынады. Біріншіден өзіндік негізгі әдістері, бұны үйренбеген кез – келген талант өзін - өзі көрсете алмайды.

Қоян-қолтық ұрыстың анықтамасы (жауынгерлік өнердің әліппесі) оның бірінші сатысын табу қиын емес. Мысалы: Нели Озиобилисинда «қол сайысы өнерінің ішіне кіретін барлық әдістермен жеке өзін- өзі қорғау тәсілі мен шабуылы, олардың іс жүзіндегі оқытылуы мен шын ұрыстың ғылыми талдауы және оның жағдайы негізделеді.

Енді оның қандай компонентерден тұратынын қарастырайық. Қол сайысын, бірінші негізгі ұрыс және бос қолына түскен нәрселермен жауын жою, бұл ең қажеті және бірінші адамның іскерлігінің берілген мақсаты түрі. Қол сайыстың мақсаты жарыс емес, бұл ережесі және төрешесіз айқас.

Қоян-қолтық ұрыстың екінші негізі – техникасы.

Техникасыз ұрыс төбелес болады. Төбелесте техника пайда болса, ол ұрысқа ауысады. Төбелесте жеңу үшін көп тәсілдер бар. Мысалы: ауыр соққыға жығу, дем алу ретін бұзу, қылқындыру, ауырту тәсілдерін жасау т.б.

Ұрыс жолдары әртүрлі болады. Сондықтан түрлі техникасы түсінікті болуы заңдылықты құбылыс.

Қоян-қолтық ұрыстың үшінші негізі – оқыту әдісі. Әдіссіз ештеңе шықпайды. Әдістің құпиясы туралы көп айтуға болады, бірақ жаттығу алгоритмі бұрыннан өзгермей келеді. Әрбір тәсіл төрт кезеңде ретімен істеледі.

I – кезең – тәсілді «ауада» жаттықтыру. (траектория, соққының бетін тұжырымдау)

II – кезең –тренажорда қозғалысты қайталау. Оқушы бұл кезеңде өз күшін салады.

III – кезең - әріптеспен үйренген әдістерін бір–біріне жасау арқылы қайталайды.

IV – кезең –еркін ұрыста қарсыласпен жұмыс жасау. Бұл кезеңде сарбаз әдісті қарсыласына сенімді қолдана алғанына дейін жаттығады.

Сонымен біріншіден «жауынгерлік өнер» (қол сайыс) ұрыстың мақсатын құрайды (кәдімгі ұрыс), қолданатын техника, және осы техникасын қайталау әдісі. [5,6]

Жауынгерлік өнер – бұл техниканы кәсіби білу және қол сайыстың тактикасы мен өзінің дарындылығы, стратегиялық қайталаудан жақсы игерген «азои» өзіндік деңгейге дейін көтерілуіне мүмкіндік береді.

Қорытынды; Жұдырықтасу тарихы біздерді алыс замандардың түпкіріне жетелейді. Ежелгі Мысыр, Крит–Микен, Иаилион дәуірінің тасқа қашалған мұраларында жұдырықтасып жатқан адамдар бейнесі бейнеленген.

Алғашқы қауымда өмір сүрген арғы тегіміз екі аяғының қуатына, жұдырығының мықтылығына сүйеніп күнеліткен. Олар өзара күш сынасып есеп айырысуды дәстүрлі әдетке айналдырған. Осындай бәсекеден барып, түрлі спорттық ойындар дүниеге келген. Ең алғашқы шыққан спорт түрлері қайсыдер болсақ әрине жұдырықтасу мен жүгіруді атаған болар едік.

Артына өшпес «Илиада» жырын қалдырған грек философы Гомер өз заманындағы жұдырықтасу туралы анықта дәл мәліметтер қалдырған. Бастапқы кезде жұдырықтасушылар қолдарына өгіздің мойын терісінен жасалған май сіңірілген қайыспен, білектерін орап байлайтын болған екен.

Жекпе–жек екі жұдырықтасушылардың біреуі құлап түскенше өте беретін болған. Шегінген жалтарған жұдырықтасушыларды арнайы істік темірмен қаруланған төреші – эфефтер ортаға айдап отыратын болған. Бұл жұдырықтасу өнерін ертедегі гректер-панкратион атаған.

Қол сайысында (жұдырықтасу) жауынгерлер қолдарына бұқа терісінен жасалған таспамен қолдарын орап сонымен жұдырықтасатын. Мұнда ереже бойынша олар басқа және бетке соққылар жасауды рұқсаттайтын жеңімпазды анықтау үшін есінен тандыру немесе қарсыласы жұдырықтасудан бас тартқанда және де қарсыласын тізерлетіп мойындатқан жағыдай да ғана жеңімпазды анықтаған.

Жеке сайыстың самурайлық мектебінің дамуына Окинаа аралының орыны ерекше. XIV ғасырда жапон императоры арал тұрғындарының көтерілісін басып, еркіндікті көксеген армандарын ауыздықтау үшін, арал тұрғындарының суық қару ұстауына тыйым салады.

Императордың пәрменін бұзғандар өлім жазасына кесіледі. Бірақ халық қарап жатпайды, жаумен қарусыз соғысудың әдістерін үйіренеді.

Суммо мектептеріне қытай діндарларының (будда манахтары) келуіне байланысты қол сайысының жаңа түрі өмірге келді, бұл қол сайысын жиу–житцу деп атады. Жиу-житцу сөзінің мағанасы ептілік тәсілі немесе (жұмсақтық техникасы)

Қоян-қолтық ұрыстың бұл түрі аяқ және қол соққыларынан, күрес тәсілінен, суық қарулармен шабуылдау және одан қорғану тәсілдерінің жиынтығы.

Сөйтіп, 1532 жылдары Хисамори есімді адам Суммо күресінен нағыз әскери «*жиу – житцу*» деген – атпен күрес түрін ойлап табады. Жиу – житсу жапон тілінде «Білдірмей жеңу өнері», - деген ұғым білдіреді.

Жиу – житцу күрес мектептері – айкидо, каратэ, гендо және жу-до сияқты қазіргі сайыс түрлерінің пайда болуына түрткі болады.

Ережесіз қол сайыс немесе аралас стиль дегі жекпе–жек өнері XX ғасырдың 90 – шы жылдары әлемдік деңгейде қарқынды дами бастады.

Бұл қоян-қолтық ұрыста жекпе – жекке екі қарсылас шығып лақтырып құлату, аяқпен және қол мен соққылар, аяққа және қолға буындап ауырту, қылқындыру сияқты тәсілдерді қолдануға рұқсатталады сондықтан қол сайыстың бұл түріне барлық стильдегі мектеп өкілдері сайысуға

мүмкіндік бар.[6]

Өзін - өзі қорғау және қол сайысының мақсаттары бойынша, өзін - өзі қорғау тек өз басының қауіпсіздігін қамтамасыз етсе, қол сайысымен айналысатын, әскерилер, полициялар, ұлттық қауіпсіздік комитетінің қызметкерлері ұлттың, мемлекеттің қауіпсіздігі үшін, қауіпті арнайы тапсырмаларды орындау үшін дайындалады. Сондықтан жоғары да айтылған қол сайыстарының әр қайсысының таңдаулы әдіс айладарын, тәсілдерін зерттеп оны үйрету жаттықтырушылар мен бапкерлердің міндеті.

Қоян-қолтық ұрыстың тағы да бір құпиясы әр бір жаттығудың орындалу тәсілін жеттік меңгеру оның философиялық жағынан толық түсіну, адамды физиологиялық жағынан толық меңгеру, биомеханикалық тұрғыдан талдау жасай білу, өзін және қарсыласын психологиялық жағынан сараптау болып табылады.

КСРО-ның Мемлекеттік қауіпсіздік комитетінің қызметкерлеріне арналған жекпе-жек ұрыс - өнер ретінде 1970-ші жылдары дүниеге келген. Оған көптеген спорттық жекпе- жек шайқасы түрлерінің техникасы кірген. Онда бокс пен каратэның соққы техникасы, дзюдо, самбо және еркін күрестің белдесу техникасы жинақталған. Қазіргі уақытта қоян-қолтық ұрысы бойынша Халықаралық федерацияға 18 ел мүшелікке енген. Бірақ бұл бағдарламалар бойынша еш қашан оқулықтар ашық түрде қолданыста болмады. Тәуелсіздік таңымен бірге бұндай құпиялармен танысуға және қолдануға оқып үйренуге мүмкіндік туды.

Алдымен айтар болсақ, кез–келген өнер екі деңгейден тұрады;

Біріншісі–осы өнерге қолданылатын әдістерден тұрады. Ал, екіншісі - өзінің жеке талантының арқасында аталған әдістерді қолдануы және дамыта білуі негізінде дағдыдан шеберлікке айналдыра алуы. Кез – келген әскери жауынгерлік өнері осы ережеге бағынады. Біріншіден өзіндік негізгі әдістері, бұны үйренбеген кез – келген талант өзін - өзі көрсете алмайды. Қоян-қолтық ұрыстың анықтамасы (жауынгерлік өнердің әліппесі) оның бірінші сатысын табу қиын емес. Мысалы: Нели Озиобилисинда «қол сайысы өнерінің ішіне кіретін барлық

әдістермен жеке өзін-өзі қорғау тәсілі мен шабуылы, олардың іс жүзіндегі оқытылуы мен шын ұрыстың ғылыми талдауы және оның жағдайы негізделеді.

Енді оның қандай компенентерден тұратынын қарастырайық. Қол сайысын, бірінші негізгі ұрыс және бос қолына түскен нәрселермен жауын жою, бұл ең қажеті және бірінші адамның іскерлігінің берілген мақсаты түрі. Қол сайыстың мақсаты жарыс емес, бұл ережесі және төрешесіз айқас.

Қоян-қолтық ұрыстың екінші негізі – техникасы;

Техникасыз ұрыс төбелес болады. Төбелесте техника пайда болса, ол ұрысқа ауысады. Төбелесте жеңу үшін көп тәсілдер бар. Мысалы: ауыр соққыға жығу, дем алу ретін бұзу, қылқындыру, ауырту тәсілдерін жасау т.б.

Ұрыс жолдары әртүрлі болады. Сондықтан түрлі техникасы түсінікті болуы заңдылықты құбылыс.

Қоян-қолтық ұрыстың үшінші негізі – оқыту әдісі. Әдіссіз ештеңе шықпайды. Әдістің құпиясы туралы көп айтуға болады, бірақ жаттығу алгоритмі бұрыннан өзгермей келеді. Әрбір тәсіл төрт кезеңде ретімен істеледі.

Қоян-қолтық ұрыстың тәсілдерін орындалуына байланысты лақтыру әдістері, қылқындыру, аяқ және қол буындарына ауырту әдістері, аяқпен және қолмен соққылар жасау деп топтауға болады.

Әскери жекпе-жек өнері осылайша адамның дене қалыпын (формасын) жақсы сақтауын, рухын, күш қуатын тәрбиелейді.

Осылайша әскери жекпе-жек өнерімен шұғылдану барысында дене шынықтыруға, күш қуатты артыруға, рухты шыңдауға болады десек бұл өнер түрімен кез келген адамға шұғылдану артық болмайтынын аңғарамыз.

Әскери жекпе-жек өнерінің әлпесі қол сайысы деп санасақ, онда оның алғашқы сатысын бастай беруге болады. Мысалы: Нила Ознобишин «Қол сайыс өнері өзін-өзі қорғанумен шабуылдаудың әдістерінің практикалық үйрету негізі мен қатар нақты бетпе-бет белдесудің ғылыми сараптау жиынтығы» деп атап көрсеткен. [5]

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

- 1 Қазақстан Республикасының Конституциясы. – Алматы, 2002ж.
- 2 Қазақстан Республикасындағы жастар жөніндегі мемлекеттік саясаты туралы. Қазақстан Республикасының Заңы. 2004 жылы 7 шілдедегі №581-ІІ. // Казахстанская правда, №158, 15 июля 2004г.
- 3 Назарбаев Н. Ә. «Қазақстан–2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы. - Алматы: Білім, 2001.
- 4 Қазақстан Республикасының “Білім туралы” Заңы (2007),
- 5 «Әскери міндеттілік және әскери қызметі туралы» Қазақстан Республикасының 2005 жылғы 8-шілдедегі Заңы.

References

- 1 Қазақстан Республикасының Конституциясы. – Алматы, 2002ж.
- 2 Қазақстан Республикасындағы жастар жөніндегі мемлекеттік саясаты туралы. Қазақстан Республикасының Заңы. 2004 жылы 7 шілдедегі №581-ІІ. // Kazakhstanskaja pravda, №158, 15 ijulja 2004g.
- 3 Nazarbajev N. Ä. «Қазақстан–2030» El Prezidentiniñ Қазақстан халқына жолдауы. - Almaty: Bilim, 2001.
- 4 Қазақстан Республикасының “Bilim tupaly” Заңы (2007),
- 5 «Әскери mindettilik zhәне әскери қызметі tupaly» Қазақстан Республикасының 2005 жылғы 8-шілдедегі Заңы.

Авторлар туралы мәліметтер

Жұматаева Талшын Мұтанқызы

Лауазымы: педагогика ғылымдарының магистрі, қолданбалы биология кафедрасының оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жайы: 071400-071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Би боранбай 45Б

Ұялы. Тел; 87778571554

Е-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Саельдинов Сансызбай Сембинович

Лауазымы: қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жайы: 071400-071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, көше Абая

Ұялы. Тел; 87752998535

Е-mail: sansyzbay000@gmail.com

Омарбеков Аслан Қайратұлы

Лауазымы: қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жайы: 071400-071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, көше

Ұялы. Тел; 87077209888

Е-mail: aslan_kudo88@mail.ru

Сведения об авторах

Жуматаева Талшын Мутанқызы

Должность: магистр педагогических наук, преподаватель кафедры прикладная биология, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 071400-071417, Республика Казахстан, г.Семей, ул. Би боранбая 45 Б

Сот. тел: 87778571554

Е-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Саельдинов Сансызбай Сембинович

Должность: старший преподаватель кафедры прикладная биология, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 071400-071417, Республика Казахстан, г.Семей, ул. Абая

Сот. тел: 87752998535

Е-mail: sansyzbay000@gmail.com

Омарбеков Аслан Қайратович

Должность: старший преподаватель кафедры прикладная биология, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 071400-071417, Республика Казахстан, г.Семей, ул. Абая

Сот. тел: 87077209888

Е-mail: aslan_kudo88@mail.ru

Information about the authors

Zhumataeva Talshyn Mutankyzy

Position: Master of Pedagogical Sciences, teacher of the Department of Applied Biology of, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 071400-071417, Republic of Kazakhstan, , st Bi boranbay 45 B

Mob.phone: 87778571554

Saeldinov sansyzbay Semvinobith

Position: Senior Lecturer of the Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 071400-071417, Republic of Kazakhstan, st Abai

Mob.phone: 87752998535

Omarvekob Aslan Kairatuly

Position: Senior Lecturer of the Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 071400-071417, Republic of Kazakhstan,

Mob.phone: 87077209888