

**Қазақстан Республикасы ІІМ Бәрімбек Бейсенов атындағы  
Қарағанды академиясы**

---

---

**«КҮРЕСТІҢ ЖАУЫНГЕРЛІК ТӘСІЛДЕРІ»  
әдістемелік ұсыным**

**ҚАРАҒАНДЫ  
2020**

**Пікір берушілер:** «Динамо» ДШСҚ Қарағанды облыстық қауымдық бірлестігінің төрағасының бірінші орынбасары **С.К. Бакмагамбетов**, Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясының арнайы тактикалық даярлығы кафедрасы бастығының орынбасары полиция полковнигі **С.Ж. Тоқтабеков**.

*Д.А. Ахметова, А.Г. Рысбаков, М.А. Нурбекова.*

**«Күрестің жауынгерлік тәсілдері» әдістемелік ұсыным** —  
Қарағанды: Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2020 ж. — 28 б.

## **КІРІСПЕ**

Дене шынықтыру даярлығында қоян-қолтық ұрыс оның ең маңызды бөлімі болып табылады және оны барлық әскери қызметшілер зерделейді. Әскери қызметшілерге дене қасиеттерін дамытуға, моральдық-жігерлік және психологиялық даярлықты тәрбиелеуге, қоян-қолтық ұрысты жүргізудің тәсілдерін және дағдыларын және іс-әрекеттердегі белсенділік пен бастамаларды пысықтауға ерекше талаптар қойылады.

Қоян-қолтық ұрыс тәсілдерін оқыту дене шынықтыру даярлығы бойынша оқу сабақтарында, спорттық-бұқаралық жұмыс сағаттарында, спорттық секцияларда, таңертеңгі дене шынықтыру жаттығулары мен күнделікті жаттығу сабақтары уақытында жүзеге асырылады.

Қоян-қолтық ұрысты жүргізу барысында ең қысқа мерзімде ең аз күш жұмсай отырып қарсыласты жеңуге, яғни оны тұтқындауға немесе жоюға әкелетін тәсілдер мен іс-әрекеттер неғұрлым тиімді болып табылады. Осымен әскери қызметшілердің жауынгерлік даярлығының жоғары дәрежесіне қол жеткізу үшін қоян-қолтық ұрыстың мақсаты мен маңыздылығы анықталады.

## ҰЙЫМДАСТЫРУШЫЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР

1. Қоян-қолтық ұрыс бойынша сабақтар жеке құрамға қоян-қолтық айқаста машықтар мен іс-әрекеттерді қалыптастыруға, оларды батылдыққа, бастамалар мен тапқырлыққа тәрбиелеуге, қызметтік міндеттерді орындау барысында жоғары психологиялық және дене күшін тұрақты жағдайда жауынгерлік әзірлікті қалыптастыруға бағытталған.

2. Оқу сабақтарын қоян-қолтық ұрыс бойынша қоғамдық-нұсқаушылар және дене шынықтыру даярлығы бойынша штаттық нұсқаушылар өткізеді. Оқу тобына 2 нұсқаушы тағайындалады. Оқу топтары: I-кезең бойынша (оқыту) әскери қызметшілердің медициналық-жас топтарын ескере отырып; II-кезең бойынша (жетілдіру) олардың медициналық-жас топтарын ескере отырып және оқытудың I-кезеңінің бағдарламасын «жақсы» және «өте жақсы» бағаға тапсырған әскери қызметшілерден даярлық дәрежесі бойынша қалыптастырылады.

3. Сабақтар тегіс, жазық алаңда немесе залда ұйымдастырылады. Жаттығулар жасауға арналған тұлыптарға найза қадау, мылтықтың дүмімен, пышақпен, қолмен және аяқпен, сонымен қатар аспалы қаптарда, нысаналарға соққы жасау пысықталады. Әдіс-тәсілдерді оқыту және жаттықтығулар жасау үшін автоматтардың (таяқшалардың), пышақтардың, тапаншалардың макеттері, соққы жасауға арналған аспалы қаптар, қорғаныс жабдықтары, капалар және самбо күртешелері болуы қажет.

4. Тәсілдер мынадай ретпен оқытылады: жаттығулармен танысу (әдіс-тәсілдер, әрекет), үйрету, жетілдіру.

Жаттығумен **танысу барысында** оны көрсетіп, атау қажет, егер жаттығу баяу түрде, ақырын жасалса, оны орындау техникасын, ол қандай уақытта, не үшін қолданылатыны туралы түсіндіру қажет.

Жаттығушылардың дайындығына байланысты тәсілдерді үйрену жалпы бөлімдер немесе бөліктер бойынша, сонымен қатар баяу, жылдам және жауынгерлік қарқынмен жасалатын дайындық жаттығуларының көмегімен жүзеге асырылады.

Жаттығулар күрделі болмаса немесе оны элементтер бойынша орындау мүмкін болмаса, не оны орындаудың мәні болмаса, әдіс-тәсілдер жалпы тұрғыда оқытылады. Жаттығуларды бөліктер бойынша үйрету жаттығу күрделі болған және оны жекелеген бөліктерге бөлген жағдайда қолданылады; бөліктер бойынша әдіс-тәсілдерді игергеннен кейін жаттығу бірге орындалады. Оқып, үйрену кезінде әскери қызметшілердің әдіс-тәсілдерді өздігінен дұрыс үйренуіне қол жеткізу өте маңызды болып табылады.

Өзін-өзі сақтандыру, тіреулер, қозғалу, ұрып-соғу, қолмен және аяқпен соғу тәсілдері сабақтың дайындық бөлігінің мазмұнына енгізіледі. Өзін-өзі сақтандыру, ауырту және лақтыру тәсілдері екі жақтан да оқытылады.

Ауырту, лақтыру және қарусыздану, ұстаудан босап шығу тәсілдерін орындау адамның осал тұстарына аяқпен, қолмен немесе адамды алаңдататын соққыларды жасаумен ұштасады.

Зерделенген тәсілдерді орындауды **жетілдіру үшін** оларға жағдайды біртіндеп күрделендіріп, нұсқаларды арттыра отырып, бастапқы жағдайды өзгертіп, басқа дене жаттығуларымен ұштастыра отырып, қызметкердің іс-әрекетіне кенеттен жаттығуларды қосу арқылы жүйелі түрде қайталау қажет.

4-ші және 5-ші медициналық-жас топтары қызметкерлеріне арналған сабақтарда әйелдерге шұғыл қимылдарды, үлкен жүктемелерді талап ететін жаттығуларды, сондай-ақ тыныс алудың ұзақ кідіруін тудыратын тәсілдерді қолдануды шектеу қажет.

5. Кешенді жаттығу топтық және ағынды әдіспен немесе нұсқаушының тапсырмасы бойынша оқу ұрыстары түрінде өткізіледі. Ол бірнеше өзара байланысты техникалық тәсілдер мен әрекеттерді қамтиды.

6. Жаттығушылардың жарақаттарының алдын алу мақсатында:

- оқу-жаттығу сабақтарын өткізудің дұрыс ұйымдастырылуын және әдістемесін қадағалау: жаттығулар, жарыстар кестесін дұрыс, ұтымды құру; жүктемелердің біртіндеп ұлғаюын, жаттығу жасаушыларға жеке көзқарасты, денсаулық жағдайын, олардың жастық және жыныстық ерекшеліктерін, дене және техникалық дайындықтарын, салмақ категорияларын, жаттығудың жеткіліктілігін ескеру;

- сабақ орындарын және қауіпсіздік жағдайларын жүйелі түрде тексеру (снарядтар мен құрал-жабдықтардың жарамдылығын, костюмдер мен аяқ киімдердің сәйкестігін);

- қоян-қолтық ұрыс тәсілдерін орындау кезінде жаттығуларды орындаудың бірізділігін, жаттығулар жасаумен шұғылданушылар арасындағы аралық пен қашықтықты қатаң сақтау;

- ұстап алу мен лақтыруды орындау кезінде серіктесті сақтандыру, оны қолдау, оған құлауға жол бермеу;

- ауырсыну, тұншықтыратын тәсілдерді бірқалыпты жүргізу және серіктестің белгісі бойынша әдіс-тәсілдерді орындауды дереу тоқтату. Әріптесіне пышақпен, қолмен, аяқпен ұру ғана белгіленеді. Серіктесіне қолмен немесе аяқпен соққы жасауды белгілеген кезде оған қандай да бір өлімге әкеп соқтырмайтындай, жарақат (жеңіл, орташа, ауыр) салмай жанасуға жол беріледі.

7. Қоян-қолтық ұрыс сабағының дайындық бөліміне - саптық тәсілдер, жалпы дамыту, арнайы жаттығулар кіреді.

**Жалпы дамыту жаттығуларына** жүру, жүгіру, орнында тұрып қозғалыс, қимыл жасау жаттығулары, бұлшық еттердің әртүрлі топтары үшін, ауырлатпай, заттармен, заттарсыз және серіктеспен орындалатын жаттығулар кіреді.

Жалпы дамыту жаттығулары әскери қызметшілердің жан-жақты дене бітімінің дамуына ықпал етеді, қозғалыс дағдыларының қорын кеңейтеді, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттырады, жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтіруге септігін тигізеді. Сонымен қатар әрбір жеке жаттығу белгілі бір физикалық сапаны дамытады. Жаттығуларды күшке, төзімділікке, жылдамдыққа, икемділікке, ептілікке ажырату шартты түрде қабылданған.

**Күшті** арттыру, дамыту үшін: гантельдермен, гирмен, штангамен жаттығулар, белдемде тартылу, арқанмен өрмелеу, көтеру, тасымалдау, серіктеспен отырып, тұру, жатып қолды бүгу және жазу және т. б.

**Шыдамдылықты** дамыту, арттыру үшін: орташа және ұзақ қашықтыққа жүгіру, алыс қашықтыққа жүгіру, шаңғы кросы, көп қайталанатын гантельдермен және штангамен жаттығулар, баскетбол, қол добы, футбол ойындары және көп қайталанатын және көп ұзақтықтағы басқа да жаттығулар.

**Жылдамдықты** арттыру, дамыту үшін: қысқа қашықтыққа жүгіру, ары, бері қайталап жүгіру, секіру, баскетбол, теннис, әртүрлі эстафеталар, секіргішпен, штангамен (жұлқи) жаттығулар, әртүрлі тәсілдер мен жаттығуларды жылдам орындау.

**Икемділікті** арттыру, дамыту үшін: қозғалыс амплитудасын біртіндеп ұлғайта отырып, әртүрлі бірқалыпты жаттығулар жасау, денені алға, артқа еңкейту, алақанды еденге жеткізу, шпагаттар, қолдармен, аяқпен құлаштау, гимнастикалық еңкею, гимнастикаға арналған жаттығулар.

**Ептілікті** арттыру, дамыту үшін: акробатикалық жаттығулар, жеке, екі адаммен бірігіп домалау, бастан асып домалау, биіктікке әр түрлі тәсілдермен секіру, жеңіл снарядтарды итеріп, лақтыру, баскетбол, қол добы, футбол.

# ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫС ТЕХНИКАСЫ

## Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру

### Топтастыру

Бастапқы жағдай (б.қ.) – отыруға күш салу. «Бір» деп есептегенде (1) —басын кеудеге басу, қолмен тізені ұстап, бүгу. «Екі» деп есептегенде (2) арқаға қарай иілу. «Үш» деп есептегенде (3) алға — артқа, солға — оңға шайқау. «Төрт» деп есептегенде (4) — б.ж.

Қателіктер: 1. Басы, тізесі кеудеге қысылмайды. 2. Аяғы, арқасы бүгілмеген.

### Алға домалау

Б.қ. - отыруға күш салу. 1 - иекті кеудеге қысып, аяқты итеріп, арқамен алға жылжып, аяқтың сирағын қолмен басу (топтау). 2 — б. қ.

Қателіктер: 1. Басы кеудеге қысылмайды. 2. Арқа бүгілмеген. 3. Аяқ сирағын қолмен ұстау жоқ.

### Артқа домалау

Б.қ. - отыруға күш салу. 1-иекті кеудеге қысып, қолмен итеру, қолмен аяқтың сирағын ұстап, кілемге алақандарын тіреп, арқадан артқа қарай жылжу. 2 — б. қ.

Қателіктер: 1. Басы кеудеге қысылмайды. 2. Қолмен әлсіз итеріледі. 3. Қолдар аяқтың сирағын баспайды. 4. Басы кілемге тиген сәтте кілемге қолмен тірелмейді.

### Бүйіріне құлау

Б.қ. - арқаға жатып. 1-сол жақ бүйіріне бұрылып, сол жақ жауырынға кілемге тимейді; сол қол — тік, алақан сол тізеден 10 см төмен; оң қол шынтаққа бүгілген, бетгі қорғайды; оң аяғы сол жіліншік алдында кілемде тұрады; басы оң иыққа қысылған. 2-оң жақ бүйіріне бұру (сол сияқты орындалады). 3-бастапқы қалыпқа қайта оралу.

Қателіктер: 1. Топтың жағдайы сақталмайды. 2. Басы кілемге соғылады. 3. Кілемге тиетін қол шынтаққа бүгілген. 4. Тізе тізеге соғылады.

### Арқамен түсу

Б.қ.-отыру, қолдары алға. – 1. топ жағдайында арқаға домалату, басы кеудеге бүгілген, аяқтары бүгілген, тізелері бір жаққа ажыратылған, қолдары тік, 45 гр. денесі бұрылған, алақандары төмен. Домалау кезінде кілемді қолмен соғыңыз. 2 - ережені сақтау. Денені кілемге тек қолмен және жауырынмен тигізу. 3- бастапқы қалыпқа қайта оралу.

Қателіктер: 1. Басы кеудеге қысылмаған. 2. Қолының шынтактары бүгілген. 3. Топтасу жағдайы сақталмаған, тізесі ажыратылмаған. 4. Белі кілемге тиген.

### **Алға құлау**

Б.қ. - саптық қалыпта (тізеде тұрып). 1-алға еңкейіп, қолмен тіреп, кеудемен құлау. 2-б.қ. қайта оралу.

Қателіктер: 1. Қолдары шынтакқа бүгілмейді. 2. Денені босаңсытып, басты алға түсіру.

## **Қоян-қолтық ұрыстың негізгі ережелері**

**Ұрысқа дайындалу.** Қарумен (автомат, тапанша, пышақ, кішкентай күрек), қолда бар құралдармен және оларсыз орындалады.

**Тұрыс, қалып:** жоғары, орташа, төмен, алдыңғы және әскери (сол жақты, оң жақты). Жоғары тұрыс, қалып жиі қолданылады.

**Фронтальды қалып, тірек:** аяқтары иық еніне жартылай бүгілген, денесі тік, қолдары жартылай бүгілген, саусақтары жұдырыққа қысылған, жұдырықтар белден төмен, басы тура, тік, көзі серіктесіне бағытталған.

Тән қателіктер: 1. Дене (іш, бөксе), қол, аяқтары босаңсыған. 2. Аяқтары тізеге бүгілмеген. 3. Әскери машықтың болмауы.

**Сол жақты жауынгерлік (оң жақты) қалып:** сол (оң) аяғы алда, аяқтары иық енінде жартылай бүгілген, денесі тік, қолдар бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген, сол (оң) жұдырық иек деңгейінде алдыңғы тұста, оң (сол) жұдырық іштің жоғарғы тұсында, басы тура, тік, көзі серіктесіне бағытталған.

Тән қателіктер: 1. Дене (іш, бөксе), қол, аяқ босаңсыған. 2. Аяқтары тізеге бүгілмеген, ашық немесе ашық емес күйінде қойылған. 3. Қолдары төмен түсірілген. 4. Әскери тұрыстың, әскери қалыптың болмауы.

**Қозғалу, қозғалыс** - шабуылға, қорғануға және басқа да тактикалық-техникалық іс-қимылдарға қолайлы жағдай (орнықтылықты, тепе-теңдікті сақтау) қабылдау мақсатында орындалады.

Қозғалу кез-келген жағдайда қадаммен (құлап бара жатып қадаммен), секірумен және жүгірумен жүзеге асырылады.

Лақтыру, тұншықтыратын, ауырсыну тәсілдерін, қарусыздану және басқа да тактикалық-техникалық іс-қимылдарды орындау үшін **ұстау** жүзеге асырылады. Қолдың шынтағы, шынтакты бүгу, иықтың астында (иық пен дененің арасында) және екі қолмен қолдың шынтактарын қосу, біріктіру



арқылы (ұстап қалу) ұстау қолданылады; тек денеден ғана емес, сонымен қатар киімнен, жаудың қаруын ұстаумен жүзеге асырылады.

## **Шабуыл жасау және қарусыз қорғау тәсілдері**

### **Ауырсыну тәсілдері, тұншықтыру, тінту, айдауылдау**

**Ауырсыну әдісі** – қарсыластың қолынан немесе аяғынан ұстау арқылы жүзеге асырылады, бұл иілу, буындарды айналдыру, сіңірді немесе бұлшық еттерді қысу және қарсыласты өзін жеңген деп тануға мәжбүр етеді.

**Тұншықтыратын тәсіл** - ұйқы артерияларын, денені киім-кешекпен, білекпен, иықпен және білекпен, аяқпен және жіліншекпен қысу арқылы жүзеге асырылады, осының нәтижесінде қарсылас өзін жеңілдім деп таниды.

**Тінту** – қарумен немесе ауырту тәсілдерінің ықпалымен қаруды, қауіпті заттарды және басқа да материалдарды табу және алып қою.

**Айдауылдау** - қарсыласты қарумен немесе ауырту тәсілдері арқылы алып жүру.

### **Ауырсыту тәсілдері**

#### **Алдынан келген кезде қолды арқаға қайыру**

Б.қ. - екеуі де фронталды қалыпта. 1 — сол жақ адыммен солға – қарсыластың сол қолын білек пен жамбас арасында алға жіберіп, ал оң қолмен қарсыластың оң қолындағы киімнен (шынтақтан) ұстау. 2 - аяқпен қарсыластың шабына соққы жасау, оң қолмен өзіне төменге жұлқи тартып - қарсыластың қолын арқаға қайыру. 3 - қарсыластың қолын қайырып, оның білегін өз қолының шынтағына қойып, оң қолымен қарсыластың сол иығының киімінен және мойынынан және шашынан ұстау.

#### **Артынан келген кезде қолды арқаға қайыру**

Б.қ. - екеуі де фронталды қалыпта. Қызметкер қарсыластың артында тұрады. 1—алға қадам жасап – оң қолымен қарсыластың қолының саусағынан ұстау. 2 — оны шетке шығарып, артқа бұрып - сол қолмен шынтақ буынынан итеріп, қарсыластың білегіне сол қолының шынтақ бүгіп қою. 3 - солға қадам жасап, қарсыластың оң иығының киімінен, мойынынан немесе шашынан ұстау.

**Тән қателіктер:** 1. Тепе-теңдік сақталмайды. 2. Шынтақтан ұстау орындалмайды. 3. Қарсыластың шынтағы қызметкердің бүйіріне тірелмейді. 4. Қызметкер қарсыластың артында тұрады. 5. Қарсылас ауырсынуды сезінбейді.

### **Қолды ішке қайыру**

Б.қ. - екеуі де фронталды қалыпта. 1 – алға сол аяқпен қадам жасап, оң қолмен қарсыластың оң қолының білегінен ұстау. 2 - оң аяқты артта қалдырып, оңға бұрылып, аяқпен шабына соққы жасау, қарсыластың тобығынан сол қолмен ұстап, оны өзіне жұлқи тартып, ішке қайыру. 3 - қарсыластың иығын сол жақ иығына апарып, қолды ішке қайырып, қажет болған жағдайда қолдың білегінен қысу.

Тән қателіктер: 1. Күш түсетін аяқты бүкпей, қарсыластың алдында тұру, екінші аяғы бүгілген. 2. Ұстап тұрған қолының шынтақ буынына бүгіліп, қызметкердің жамбасына қысылмайды. 3. Қарсылас тепе-теңдіктен шығарылмаған, ауырсыну әсері жоқ.

### **Қолды сыртқа қайыру**

Б.қ.-екеуі де фронталды қалыпта. 1-сол жақ алға қадам жасап, серіктестің оң қолының саусақтарын екі қолмен басып ұстау (шынашақтың түбіндегі алақанның артқы жағындағы үлкен саусақтар). 2 — сол жақ аяқты солға-артқа артта қалдыра отырып, қолын бұрап, оны сол жақ аяққа созып, қарсыласты лақтырып, аяқпен қарсыластың шабына аяқпен соққы жасау. 3- оң аяқтың тізесімен қарсыластың шынтағын қысу.

Тән қателіктер: 1. Қолдың шынтағынан емес, білегінен ұстау. 2. Қарсылас құлағаннан кейін аяқпен шынтақты ұстамау. 3. Ауырсыну әсерінің болмауы.

### **Қолды жоғарыға түйін жасау**

Б.қ.- екеуі де фронталды қалыпта. 1—сол жақ аяқпен алға қадам жасап - оң қолмен қарсыластың оң қолының жоғарғы жағынан ұстау. 2-қарсыластың қолын жоғары көтеріп, аяқпен шабына соққы жасау, сол білекпен шынтақты бүгіп, оң білекпен басып ұстау. 3-ауырсыну тәсілін қолдана отырып, қарсыласты (арттан шалу) лақтыру.

Тән қателіктер: 1. Қызметкердің шынтақтары бір-бірінен ажыраған. 2. Қарсыластың шынтағы қызметкердің кеудесіне қысылмайды. 3. Ауырсыну әсерінің болмауы.

### **Білек арқылы қолды ұстау**

Б.қ.-екеуі де фронталды қалыпта. 1—сол жақ аяқпен алға қадам жасап, сол жақ қолмен қарсыластың қолының ішкі жағынан ұстау. 2-қолын өзіне тартып, қарсыласқа сол жақ бүйірімен бұрып, оның басына сол қолмен соққы жасау, сол жақ қолын оң жақ арқылы апарып, киімінен ұстап, сол жақ қолды шынтақ астына бүгу.

Тән қателіктер: 1. Қызметкер қолды ішінен басып алуды орындамады. Қызметкердің кеудесіндегі киімнен қолмен басып алу жоқ. 3. Қарсыластың қолы шынтақ буынында түзетілмей, жазылмаған. 4. Ауырсыну әсері жоқ.

### **Иықпен және білекпен тұншықтыру**

Б.қ.-екеуі де фронталды қалыпта. Қызметкер қарсыластың артында тұрады. 1-қарсыласты артынан, иығынан тартыңыз, солға бұрылумен бір мезгілде оң аяқпен тізеге соққы жасаңыз. 2-қарсыластың мойнынан оң қолмен иықпен және білекпен ұстап, екі қолды 270° астына арқамен жалғап, тұншықтыру.

Тән қателіктер: 1. Қарсыласты ұстау аяқпен соққы жасағанда бір мезгілде жасалмаған. 2. Қолмен басып алу жоқ.

### **Қос қолмен тұншықтырып ұстау**

Б.қ. – фронталды қалып. Қарсылас кеудеде жатыр. 1 — қарсыластың беліне отырып, аяғыңызды тізеге қойып, ал екіншісін кілемге аяқтың табанымен иықтың астына қою. 2-оны артқа тартып, басына қолмен соққы жасау, иықпен және білекпен ұстап, қолды біріктіріңіз. 3-бүйірге домалау, қарсыластың денесін аяқпен ұстап, еңкейіп, аяқты айқастырып, қолдарымен және аяқпен тұншықтыру.

Тән қателіктер: 1. Қолмен тұншықтыратын әдіс жоқ. 2. Соңында екеуі де қырымен емес, арқасымен. 3. Аяқтары айқастырылмаған және қарсыластың денесін қыспайды.

### **Жатып тінту**

Б.қ.-фронталды қалып. Қарсылас кеудеде жатыр. 1-қарумен және пәрменмен қорқытып, қарсыластың саусақтарын айқастырып, басына апару, аяқты кеңінен ашып, қатты артқа иілу. 2-қарсыласқа қырымен жақындау, қарсыластың сирақ-табан буынын аяқпен басып, қолмен оның шынтағынан ұстап, ауырсыну туралы белгіге дейін өзіне тарту. 3-қарсыласты бос қолымен тінту. 4-басқа жаққа өту (тінту осыған ұқсас орындалады).

Тән қателіктер: 1. Тінту барысында ауырсыну әсері жоқ. 2. Екінші жаққа ауысқан кезде қызметкер қарсыластың аяғы арасындағы кілемге аяғын тигізеді. 3. Қару табылған жоқ.

### **Тізеге отырып тінту жасау**

Б.қ.-фронталды қалып. Қарсылас кеудеде жатыр. 1-қарумен және пәрменмен қорқытып, қарсыластың саусақтарын айқастырып, басына апару, аяқты кеңінен ашып, қатты артқа иілу. 2-қарсыласқа қырымен жақындау, қарсыластың сирақ-табан буынына аяқпен басып, қолмен оның шынтағынан ұстап, ауырсыну туралы белгіге дейін өзіне тарту. 3-қарсыласты бос қолымен тінту. 4-басқа жаққа өту (тінту осыған ұқсас орындалады).

Тән қателіктер: 1. Қарсылас кері кетпейді. 2. Ауырсыну әсері жоқ. 3. Қару табылған жоқ.

## Лақтыру

Қарсыласты жарақаттау (жою) немесе байлау арқылы тепе-теңдіктен шығара отырып аудару, лақтыру мақсатында жүргізіледі. Қарсыласты лақтырғаннан кейін аяқпен, қолмен соққы жасалады (ауырту, тұншықтыру немесе ұстап қалу).

### Артынан келіп аяғынан ұстап лақтыру

Б.қ.-қарсыластың артында әскери тұрыс. Қарсылас фронталды қалыпта. 1-алға қадам жасап, қолмен қарсыластың екі аяғының тізесінен ұстау. 2-қолмен өзіне жұлқи тартып, иықпен итеріп, қарсыласты лақтыру. 3-оның аяқтарынан ұстап тұрып, аяқ ортасынан соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Жамбастан басып ұстау орындалған. 2. Қызметкер алға қатты еңкейеді, тепе-теңдікті жоғалтады, бұтқа соққы жасайды.

### Арттан іліп, лақтыру

Б.қ. — әскери тұрыс. Қарсылас фронталды қалыпта. 1 — сол қолмен қарсыластың оң қолының шынтағының астындағы киімнен басып ұстау; оң қолымен-кеудедегі киімнің жағасынан ұстау. 2 — сол аяғымен алға қадам жасап, сол аяғымен қарсыластың оң аяғына тойтарыс беру. 3-оң аяқты қарсыластың аяғының ортасына қойып, жылдам төменген жұлқа тартып, лақтыру. 4-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қарсылас тепе-теңдіктен шығарылмаған. 2. Сол аяқпен қарсыластың аяғына дейінгі сызыққа қадам жасалмаған.

### Алдыңғы аяқтан іліп, лақтыру

Б.қ. — әскери тұрыс. Қарсылас фронталды қалыпта. 1 — сол қолмен қарсыластың оң қолының шынтақ астындағы киімнен ұстап, оң қолмен - кеудедегі киімнің жағасынан ұстау. 2-солға 180° бұрылып, одан солға тұрып, оң аяғымен оның оң аяғын жауып тастау. 3-өз денесінің салмағын жартылай бүгілген сол аяққа ауыстырыңыз. Солға айналып, қарсыласты алға қарай солға лақтыру. 4-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қолмен бұрау қозғалысы жоқ. 2. Қарсылас тепе-теңдіктен шығарылмаған, оның оң аяғына салмақ түспеген. 3. 180° бұрылу орындалмаған, сол аяғы бүгілмеген. 4. Қарсылас алға құламаған.

### Алдынан аяқты ұстап, лақтыру

Б.қ. — әскери тұрыс. Қарсылас фронталды қалыпта. 1-алға қадам жасап қарсыластың аяқтарын білекпен ұстау (арқасы тік). 2-оны көтеріп, арқаға лақтыру (аяқты ұстап). 3-аяқпен соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қарсыласқа қадам жасалмаған. 2. Қарсыластың аяғы жан-жаққа ажырамаған, қызметкер алға қатты еңкейген. 3. Қарсыластың аяғы сақтандырылмаған. 4. Қарсылас өзін-өзі сақтандыру жасамайды, тек құлау кезінде басын артқа тастайды, қолдарын шынтақтап бүгеді.

### **Арқадан лақтыру**

Б.қ. — әскери қалып. Қарсылас фронталды қалыпта. 1-оң аяқпен қарсыластың аяғына қадам жасап, сол қолмен оның оң қолының шынтағындағы киімнен, ал оң қолмен — кеудедегі киімнен ұстау. 2-солға бұрылып, қарсыласқа қарсы отыру (өкше бірге, арқа түзу). 3 — аяқты түзетіп, бір мезгілде алға еңкейіп, қолмен өзіне қарай тарту, солға-төмен қарай бұрап қимыл жасап, қарсыласты лақтыру. 4-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Тепе-теңдікті қолмен шығару жоқ. 2. 180° бұрылу аз. 3. Аяқтары кең және тік қойылған.

### **Алдынан іліп, лақтыру**

Б.қ. — әскери қалып. Қарсылас фронталды қалыпта. 1-оң және сол қолдың шынтағымен қарсыластың киімінен ұстау. 2 — сол қолмен өзіне төмен қарай бұрап, оң аяқпен оған қарай қадам жасап, оң қолмен қарсыласты оң аяғына отырғызу. 3-қарсыластың оң аяғын сол жақ табанмен теуіп, қолмен солға қарай төмен бұрап, оны лақтыру. 4-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қолмен бұрайтын қозғалыс жоқ, қарсыластың оң аяғына салмақ түспеген, оның аяғына қатты соққы жасайды. 2. Әдісті жасау барысында алға қатты еңкейген, оң аяғын бүгіп, қарсыластан алыс тұр.

## **Қолмен, аяқпен соққы жасау**

Қарсыласты ішінара немесе толық зақымдау мақсатында оның ашық және неғұрлым осал тұстарына соққы жасалады. Соққылар жауынгерлік қалыптан қозғалыстың ең қысқа траекториясы бойынша жасалады. Соққы жасау кезінде денеге (қол, аяқ, іш) күш салады, көз жаудың көзіне бағытталған, аяқтары (аяғы) жартылай бүгілген, тұрақты қалпы сақталады. Соққы жасау кезінде қарсыласқа дейінгі қашықтық соққы жасауды орындайтын қолдың (аяқтың) ұзындығынан асып түседі, бірақ 5-10 сантиметрден аспайды. Соққы жасалғаннан кейін кейін жауынгерлік әскери қалыпқа қайта оралады.

### **Тіземен қарсыластың шабына соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-қарсыластың иығынан басып, оны өзіне жұлқа тартып, тіземен шабына соққы жасау. 2-б.қ. қайта оралу.

Тән қателіктер: 1. Соққы жаудың жақын тұрған аяғына жасалады. 2. Соққыдан кейін соққы жасаған аяғы кейін бастапқы қалпына қайтарылмайды.

### **Аяқтың табанымен тізеге, шапқа, денеге соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-алға көтеріп, тіземен (табанымен тұмсыққа) көтерілу арқылы алға соққы жасау. 2-б.қ. қабылдау.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасағанда салмақ түсетін аяғы түзу, қолдары төмен түскен, босаңсыған. 2. Соққы жасаған аяғы бастапқы қалыпта болмайды (тұрақсыз жағдай).

### **Аяқтың табанымен тізеге, шапқа, денеге соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-табанмен тізеге (шапқа, денеге) соққы жасау. 2-б.қ. ұстау.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасаған жаққа қарау. 2. Соққы жасағанда салмақ түсетін аяғы түзу, қолдары төмен түскен. Табанды бос ұстап, саусақтары ішке бағытталмаған. 3. Соққыдан кейін аяғы түсіріледі және б.қ. соққы траекториясы бойынша қайтарылмайды.

### **Аяқтың табанымен артқа тізеге, шапқа, денеге соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-табанымен артқа тізеге (шапқа, денеге) соққы жасау. 2-б.қ. ұстау.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасаған жаққа қарау. 2. Соққы жасағанда салмақ түсетін аяғы түзу, тік. 3. Соққыдан кейін әскери қалыпқа түспейді.

### **Қырынан аяқтың табанымен тізеге, денеге соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-қырынан аяқтың табанымен тізеге (көтеріп барып) соққы жасау. 2-б.қ. ұстау.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасаған кезде салмақ түсетін аяқ түзу болады. 2. Соққы жасаған соң аяқты дереу түсіру қажет және б.қ. соққы жасау траекториясы бойынша қайтарылмайды.

### **Жұдырықпен басқа және денеге тікелей соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1- жұдырықпен басқа (денеге) тікелей соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Саусақтар толық жұмылмаған. 2. Иық пен жұдырық тік, бірдей емес. 3. Соққы ортаңғы және сұқ саусақ арқылы орындалмаған. 4. Соққы жасаған кезде жұдырықтағы саусақтар төмен қаратылмаған. 5. Салмақты ұстай алмау, алға құлау.

### **Жоғарыдан жұдырықпен басқа және денеге соққы жасау**

Б.қ. – әскери қалып. 1- жұдырықпен басқа (бұғанаға) соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы қысқа қашықтықта жасалған. 2. Соққы жасайтын қол толық жазылмаған. 3. Салмақты ұстай алмау, алға, төмен құлау.

### **Төменнен жұдырықпен басқа және денеге соққы жасау**

Б.қ. – әскери қалып. 1- төменнен жұдырықпен басқа (бұғанаға) соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасайтын қол толық жазылған және жұдырықтың сыртқы жағымен төмен ұсталмаған.

### **Жұдырықпен басқа және денеге қолдың қырымен соққы жасау**

Б.қ. – әскери қалып. 1- жұдырықтың қырымен басқа (денеге) соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы үлкен қозғалыс жасай отырып жасалған, осының нәтижесінде тепе-теңдік жоғалады және дене бір қырына бұрылады. 2. Соққы ортаңғы және сұқ саусақтардың негізінде орындалмаған.

### **Жұдырықпен құлаштап басқа және денеге соққы жасау**

Б.қ. – әскери қалып. 1- жұдырықпен құлаштап басқа (денеге) соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасайтын қол толық жазылған. 2. Соққы жасайтын жаққа назар аударылмаған.

### **Алақанмен басқа және мойынға соққы жасау**

Б.қ. – әскери қалып. 1- алақанмен басқа (мойынға) соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасайтын қол толық жазылған, саусақтар ашылған, қолдың білегінің сырт жағы төмен ұсталған.

### **Алақанмен басқа тікелей соққы жасау**

Б.қ. – әскери қалып. 1- алақанмен басқа тікелей соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы жасайтын қол шынтаққа бүгілген.

### **Көзге, тамаққа саусақпен тікелей (құлаштап) соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-саусақпен көзге (тамаққа) тікелей соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Саусақтары соққы жасаған кезде толығымен жазылған, қатты ажыратылған, ашық.

### **Шынтақпен басына, денесіне соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-шынтақпен көзіне (денесіне) соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққыны орындайтын қол шынтаққа толығымен бүгілмеген. 2. Тепе-теңдікті жоғалту, алға құлау.

### **Шынтақпен артқа денеге соққы жасау**

Б.қ. — әскери қалып. 1-артқа шынтақпен денеге соққы жасаңыз. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Денені бұрмай соққы жасалады. 2. Соққы жасалатын жаққа назар аударылмаған.

## **Аяқпен, қолмен соққы жасаудан қорғану**

Соққыдан қорғануды үйренген кезде: 1. Барлық іс-қимылдарды әскери қалыпта орындау. Барлық іс-әрекеттерді орындаған кезде тұрақтылықты сақтау. 2. Серіктестерге қашықтықты дұрыс таңдау. Соққы жасайтын қызметкердің қолы немесе аяғы кемінде 10 см-ден аспайтын қашықтықта болуы тиіс (бұл жерде және одан әрі соққы жасаған кезде, соққы жанасусыз немесе әріптеске жанасумен, бірақ оған қандай да бір жарақат (жеңіл, орташа, ауыр жасамайтындай), өлімге ұшырамайтындай болуы тиіс). 3. Соққы толық күшпен орындалуы қажет. 4. Білекпен қорғануды алға қадам жасап, шабуыл шебінен шығып, сенімді және тиімді орындау қажет. Артқа қадам жасап қорғану қателікке жатпайды. 5. Қорғануды орындау кезінде алаңдататын соққылар міндетті болып табылады.

## **Аяқпен соққы жасаудан қорғану**

### **Аяқтың табанымен шапқа соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-алға қадам жасап, аяқтың табанымен шапқа соққы жасау – иықпен қорғану (оң қолы жоғары). 2 — өзіне жұлқа тартып, артқа қадам жасап қарсыласты көтеріп лақтыру және оның табанын сол қолдың шынтағына аудару. 3-аяқпен соққы жасап, сол аяқпен қарсыластың басқа аяғын басып, оның сіңірін қысу.

Тән қателіктер: 1. Денені, басты алға қатты еңкейту. Жамбас артта емес. 2. Серіктестің өкшесінен ұсталмаған, құлаған кезде сол аяғымен артқа адым жасалмаған.

### **Аяқтың табанымен шапқа соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-алға оң аяқтың табанымен соққы жасау-сол аяқпен алға қадам жасап — оңға бұрылып, қарсыластың аяғын төменнен



қолмен ұстау. 2 — оны алға жылдам жоғары көтеріп, қарсыласты лақтыру. 3-аяқпен соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Шабуыл шебінен шығып кету орындалмаған. 2. Серіктеске басты қатты еңкейту.

### **Қолмен соққы жасаудан қорғану**

#### **Жұдырықпен (алақанмен) басқа тікелей соққы жасаудан**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-жұдырықпен (алақанмен) басқа тікелей соққы жасау — қолдың иығымен қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, аяқпен оның шабына соққы жасап, қолды сыртқа қайыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Шабуыл шебінен шығып кету орындалмаған. 2. Қарсыластың қолы кеш ұсталынған.

#### **Жұдырықпен (алақанмен) тікелей басқа соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1- жұдырықпен (алақанмен) тікелей басқа соққы жасау, қолдың иығымен қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, жұдырықпен ішке соққы жасап, арқадан асырып лақтыру. 3-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Шабуыл шебінен төмен қарай еңкею орындалмаған. 2. Қолмен өзіне жұлқып тарту орындалмаған. 3. Кемінде 180° - бұрылу жүзеге асырылады.

#### **Жұдырықтың қырымен (алақанның қырымен) басқа соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1 — жұдырықпен басқа соққы жасау (алақанмен) – қолдың иығымен қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды ішке қайыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Қарсыластың қолының білегінің үстінен басып ұстау жоқ. 2. Қолды ішке қайыру орындалмаған. 3. Қолды арқаға қайыру баяу орындалған.

#### **Басқа жұдырықтың қырымен (алақанмен) соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1 — басқа жұдырықтың қырымен (алақанмен) соққы жасау, білекпен қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, басына жұдырықпен құлаштап соққы жасау, аяқтың артымен іліп лақтыру (алдынан іліп лақтыру — егер қарсылас аяқпен қадам жасап, жұдырықпен бүйірінен соққы жасаған болса). 3-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қолды жылдам басып ұстау жоқ. 2. Қарсылас тепе-теңдікте емес.

### **Жұдырықпен басқа құлаштап соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-басқа жұдырықпен құлаштап соққы жасау, алға, бір жақ жанына қадам жасап, қолдың білегімен қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды ішке қайыру (қолды арқаға қайыру). 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Қолды ішке қайыру бір қолмен орындалады. 2. Қолды арқаға қайыру баяу орындалады.

### **Басқа жоғарыдан жұдырықпен соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1 - Басқа жоғарыдан жұдырықпен соққы жасау- жоғарыдан қолдың білегімен қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды ішке қайыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Қарсыластың қолының шынтағынан ұстау жоқ. 2. Қолды баяу ұстау және қолды арқаға қайыру жылдам орындалмаған.

### **Жоғарыдан жұдырықпен басқа соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1- Жоғарыдан жұдырықпен басқа соққы жасау-қолдың білегімен қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды жоғары көтеріп, оны лақтыру. 3-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қолдың шынтағы дұрыс қойылмаған. 2. Қарсыластың шынтағы кеудеге қысылмаған.

### **Басқа жұдырықпен жоғарыдан соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1 - Басқа жұдырықпен жоғарыдан соққы жасау -г-қолдың білегімен жоғарыдан қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, арқадан лақтыру. 3-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қолмен өзіне жұлқып, тарту жоқ. 2. Кемінде 180° бұрылу жүзеге асырылады.

### **Төменнен жұдырықпен денеге соққы жасау**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1- Төменнен жұдырықпен денеге соққы жасау-қолдың білегін айқастырып қорғану. 2-қарсыластың қолын ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды арқаға қайыру (қолды сыртқа қайыру).

Тән қателіктер: 1. Қорғаныс кезінде сол қолды жоғары көтеріп, қолды ашу. 2. Қарсыластың шынтағын ұстау жылдам орындалмаған.

### **Ұстаудан босап шығу**

Ұстаудан босап шығу барысында алаңдататын соққыларды әрекет жасаудың алдында орындаған жөн, осының нәтижесінде ұстаудан босап шығуға болады.

### **Қол, қолдағы киім**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. Қарсылас жоғарыдан қолдың білегінен ұстады. 1 - аяқпен шапқа соққы жасау, бір уақытта айналмалы қозғалыс жасап, үлкен саусақтар арқылы қолды жұлқа тарту. 2-қарсыластың қолынан ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды сыртқа қайыру (кез-келген басқа әскери тәсіл немесе лақтыру). 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Алаңдататын соққы айналмалы қозғалыстан және қолмен жұлқып тартқаннан кейін орындалады. 2. Қолды арқаға қайырған кезде қызметкер тізеге отырмаған.

### **Мойынның алдынан (кеудедегі киім)**

Б.қ.-қызметкер фронталды қалыпта. Қарсылас мойыннан (кеудедегі киімнен) ұстады. 1-қарсыластың қолының шынтағынан ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды ішке қайыру. 2-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Қарсыластың қолының білегінің үстінен басып ұстау жоқ. 2. Қолды арқаға қайыру баяу орындалған.

### **Алдынан келіп қолмен денеден ұстау**

Б.қ.-қызметкер фронталды қалыпта. Қарсылас алдынан қолымен денеден ұстады. 1-тіземен шапқа соққы жасау. 2-ұстаудан босап шығу. 3-алдынан аяқты ұстап, лақтыру. 4-оның аяғынан ұстап тұрып, аяқтың арасынан соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Тіземен шапқа соққы жасаған соң аяқты артқа қою орындалмаған. 2. Алдынан аяқты ұстап лақтыру орындалған соң қызметкер өзінің қойған аяғымен алға қадам жасамаған, алға еңкейіп, құлаған.

### **Алдынан келіп денеден қолсыз ұстау**

Б.қ.-қызметкер фронталды қалыпта. Қарсылас денеден қолсыз ұстады. 1-тіземен шапқа соққы жасады. 2-қарсыластың басын қолмен қысу, ұстаудан босап шығу. 3-қолды арқаға қайыру (немесе басқа ауырту тәсілін жасау немесе лақтыру).

Тән қателіктер: 1. Қарсыластың басын қысқан кезде аяқ артқа қойылмаған. 2. Қолды арқаға қайыру баяу орындалған.

### **Артынан келген кезде мойыннан, иықтан және білектен ұстау**

Б.қ.-қызметкер фронталды қалыпта. Қарсылас артынан келіп иықпен және білегімен қысады. 1-қос қолмен қарсыластың қолының білегінен ұстау, аяқпен оның сирағына соққы жасау. 2-арқадан асырып лақтыру. 3-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: Г. Қызметкер арқадан лақтыру кезінде аяқтарының тізесін бүкпеген. 2. Қарсыластың қолын екі қолмен ұстап алу орындалмаған.

### **Артынан келіп денені қолсыз ұстау**

Б.қ.-қызметкер фронталды қалыпта. Қарсылас артынан келіп денені қолсыз ұстады. 1-қарсыластың қолын денесіне қысып, аяқпен сираққа соққы жасаңыз. 2-қарсыластың қолының шынтағын төмен тұқыртып, басып, қолды тартып, шығарып алып, қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Қолды тартып алып және қолды арқаға қайырған кезде ауырсыну әдісі орындалатын қолдың шынтағын босату.

### **Артынан келіп денені қолмен ұстау**

Б.қ.-екеуі де фронталды қалыпта. Қарсылас артынан келіп денені қолмен ұстады. 1-басымен бетке немесе аяқпен сираққа алаңдататын соққы жасау, қолдарын ашып, қарсыластың қолынан ұстау. 2-арқадан асырып лақтыру. 3-қолмен (аяқпен) соққы жасау.

Тән қателіктер: 1. Қарсылас қызметкерді артқа құлатты. 2. Қызметкер арқадан асырып лақтыру кезінде аяқты алға қойған.

## **Қарумен шабуыл жасау және қарусыздану тәсілдері**

### **Қолмен ұстайтын құралдармен соққы жасау**

Қолмен ұстайтын құралдарға кішкентай күрек, таяқ, тас және т. б. жатады.

### **Кішкентай күрекпен соққы жасау**

Қарсыластың мойнына, басына, денесіне, қолдарына және аяқтарына жоғарыдан, қырынан және құлаштап қысқа серпінде жасалады.

### **Таяқпен соққы жасау**

Адамның осал тұстарына жоғарыдан, бүйірден, құлаштап жасалады.

### **Таспен соққы жасау**

Қарсыластың осал тұстарына: басына, денесіне, қолы мен аяғының буындарына жасалады.

### **Пышақпен соққы жасау**

Қарсыластың мойынына, денесіне, ішіне — жоғарыдан, бүйірінен, төменнен, құлаштап және шаншу арқылы оны жою мақсатында жасалынады.

### **Автоматпен соғу, тойтарыс беру және шаншу арқылы соққы жасау**

#### **Автоматты ұрысқа дайындау**

Б.қ.-саптық қалыпта, автомат оң қолда. 1-автоматтың сүңгі пышағын алға қаратып, автоматтың сабынан сол қолымен, ал оң қолымен — автоматтың дүмінен ұстау. 2-сол аяқты бір қадам алға қойып, дененің салмағын екі аяққа тең түсіру.

Тән қателіктер: 1. Аяқтары түзу. 2. Сол аяғын табанға толық салмау. 3. Сүңгі пышақтың ұшы әскери қызметшінің мойынының деңгейінде емес. 4. Оң қолдың буыны дененің ортасында және белдік деңгейінде емес.

#### **Денесіне сүңгі пышақты шаншу**

Б.қ.-ұрысқа дайындау. 1-сол қолды толық түзеткенше, бір уақытта оң аяқты түзетіп, денені алға беріп, сол аяқпен кең қадам жасап, қос қолмен автоматтың сүңгі пышағын нысанаға шаншу. 2-дененің және аяқтың жағдайын өзгертпестен, оң қол толық түзетілгенге дейін автоматтың дүмі оң аяқтың бойымен қозғалу үшін сүңгі пышақты жұлып алу. 3-қаруды алға қаратып бастапқы қалыпқа қайта оралу.

Тән қателіктер: 1. Басы алға қарай қатты еңкейген. 2. Сол аяғы тізесіне бүгілмеген.

#### **Қарудың дүмімен басына, денесіне бүйірден соққы жасау**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1 — оң қолды төменнен жоғары, ал сол қолды— бір уақытта денені солға бұрып және оң аяқпен алға қадам жасап, автоматтың дүмін нысанаға бағыттау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы аяқты түзу ұстап, денені толық бұрып немесе денені бұрмай жасалады.

#### **Қарудың дүмімен басына, денесіне соққы жасау**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1-оң аяқпен алға қарай адымдап, автоматты артқа сол иыққа (оқжатарды жоғары қаратып) жатқызу. 2-бірден автоматты екі қолмен алға қойып, автоматтың дүмімен соққы жасау. 3-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Соққы оң аяқпен қадам жасамай орындалады.

#### **Оқжатармен басқа, мойынға және денеге соққы жасау**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1-оң аяқпен алға қадам жасап, қолды жылдам қозғалтып, автоматты алға қаратып, оқжатармен нысанаға соққы жасау. 2-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Баяу қозғалыс. Соққыдан кейін ұрысқа дайындалу қабылданбайды.

### **Автоматпен тойтарыс беру**

**Оң жағымен тойтарыс беру:** 1-қарсылас кеудеге сүңгі пышақты шаншиды. 2 — сол қолмен оңға-алға, ал оң қолымен қарсыластың қаруының ұңғысымен бірден соққы жасау. 3-б.қ.

**Сол жағымен тойтарыс беру:** 1- қарсылас кеудеге сүңгі пышақты шаншиды. 2 — сол қолмен солға-алға, ал оң қолымен қарсыластың қаруының ұңғысымен бірден соққы жасау. 3-б.қ.

**Төменнен—оңға тойтарыс беру:** 1-қарсылас ішке сүңгі пышақты шаншиды. 2 — сол қолмен солға-оңға-төмен, ал оң қолымен оңға-жоғары қозғалыс жасап, қарсыластың қаруының ұңғысымен бірден соққы жасау. 3-б.қ.

Тән қателіктер: 1. Бір қырына денені бұру арқылы тойтарыс беріледі (тепе-теңдік жоғалады). 2. Тойтарыс бергеннен кейін ұрысқа дайындалу қабылданбайды.

### **Автоматпен техникалық кешендер**

#### **№ 1 кешен**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1-қарудың жоғарғы дүмімен басқа оң-олға соққы жасау — сүңгі пышақпен төменнен денесіне солдан-оңға соққы жасау. 2-оң аяқпен алға қадам жасап, солға бұрылып (фронталды қалыпта) қарудың дүмімен бүйірден соққы жасау. 3-оңға бұрылып және оң аяқпен алға қадам жасап, (оң жақпен әскери қалыпта болып) қарудың дүмімен басына соққы жасау. 4-оң аяқпен артқа қадам жасап бастапқы қалыпқа түсу.

#### **№ 2 кешен**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1 — сол аяқпен артқа қадам жасап, сүңгі пышақты төмен қаратып, сол жағымен автоматты тігінен қағып жіберу. 2-оң аяқпен алға қадам жасап және солға бұрылып (фронталды қалыпта) қарудың дүмімен бүйірден соққы жасау. 3-оңға бұрылып және сол аяқпен алға қадам жасап (сол жақпен әскери қалыпта тұрып) сүңгі пышақпен төменнен солдан-оңға соққы жасау. 4-құлап бара жатып сүңгі пышақты шаншу. 5-б.қ.

#### **№ 3 кешен**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1 — сол аяқпен артқа қадам жасап, сүңгі пышақты жоғары қаратып, оң қолымен автоматты қағып жіберу. 2-оң аяқпен алға қадам жасап, қарудың дүмімен басқа соққы жасау. 3-сол аяқпен алға қадам жасап, сүңгі пышақпен солға көлденеңінен соққы жасау, қарудың дүмімен

жоғарыдан-оңға, солға басына соққы жасау. 4-оң аяқпен артқа қадам жасап, автоматты төменнен-оңға қағып жіберіп, құлап бара жатып сүңгі пышақты шаншу. 5-б.қ.

### **Сүңгі пышақпен шаншу барысында қарусыздандыру**

#### **Солға қарай кету**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1-қарсылас құлап бара жатып денеге сүңгі пышақты шаншиды. 2 — сол аяқпен алға қадам жасап, сол аяқпен қаруды қағып жіберіп, оң қолмен қарудан ұстау. 3-қарсыластың сол аяғына оң аяқпен қадам жасап, сол қолмен қарудан ұстау. 4-сол аяқпен шапқа соққы жасап, арттан іліп лақтыру. 5-қарсыласты қарусыздандыру, жоғарыдан автоматпен соққы жасау. 6-ұрысқа дайындалу.

Тән қателіктер: 1. Шабуыл шебінен шығып кету жоқ. 2. Лақтыру кезінде оң аяғы қарсыластан алыс тұр. Қарсылас тепе-теңдіктен шығарылмаған.

#### **Оңға қарай кету**

Б.қ.-ұрысқа дайындалу. 1-қарсылас құлап бара жатып денеге сүңгі пышақты шаншиды. 2—оң аяқпен алға қадам жасап, оң аяғымен қағып жіберіп, қаруды сол қолымен ұстау. 3-солға шеңбер жасап секіріп айналу, қарсыластың сол аяғынан сыртынан сол аяқпен тұрып, оң қолмен оның тамағына құлаштап соққы жасау және бір уақытта оң аяқпен қарсыластың тізе буынына соққы жасау. 4-оны қарусыздандырып, жоғарыдан автоматпен соққы жасау. 5-ұрысқа дайындалу.

Тән қателіктер: 1. Шабуыл шебінен шығып кету жоқ. 2. Кемінде 180° бұрылу, сол аяғы одан алыс тұр.

#### **Жоғарыдан пышақпен соққы жасаған кезде қарусыздандыру**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-пышақпен кеудесінен шаншу, сол аяқпен алға қадам жасап, сол жақ білекпен қорғану. 2-қос қолмен қару ұстаған қолды ұстау, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды сыртқа (ішке) қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Білекпен сенімді қорғаныс жоқ (білекті — айқастыру). 2. Қорғанған кезінде білек қолдың буынынан алыс қойылған, қызметкердің басы пышаққа жақын тұр. 3. Қарусыздандыру формальды түрде орындалған.

#### **Жанынан**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-қырынан мойынға пышақпен соққы жасау — сол аяқпен алға қадам жасап, сол білекпен сыртқа қорғану. 2-қаруланған қолды оң қолмен ұстап, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды ішке қайыру (артынан (алдынан) ілу). Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Жоғарыдан қорғау кезіндегі сияқты. 2. Лақтыру кезінде пышақ ұстаған қарсыластың қолын сенімді ұстап алу жоқ.

### **Құлаштап**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-басқа құлаштап пышақпен соққы жасау- сол аяқпен алға қадам жасап, оңға бұрылып, білекпен қорғану. 2-қаруланған қолды оң қолмен ұстау, аяқпен шапқа соққы жасау, қолды іштен қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Сенімді қорғаныс жоқ. Қарсыластың шынтағы қызметкердің білек арасында болмаған. 2. Ұстаған кезде оң қолмен сол қолды ұстамайды және қарсыластың шынтағын босатады.

### **Төменнен**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-төменнен ішке пышақпен соққы жасау — сол аяқпен алға-солға қадам жасап, білекті айқастырып қорғану. 2-қолды ұстап, аяқпен шапқа соққы жасап, қолды арқаға қайыру (қолды сыртқа қайыру). 3-қарсыласты қарусыздандыру.

Тән қателіктер: 1. Шабуыл шебінен шығып кету жоқ. 2. Қорғану формальды түрде орындалған, пышақ іште, басы алға қарай еңкейген. 3. Пышақ ұстаған қарсыластың қолын сенімді ұстап алу жоқ.

### **Пышақпен шаншу кезінде**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-кеудеге пышақпен соққы жасау, сол аяқпен алға-солға қадам жасап, іштей білекпен қорғану. 2-қос қолмен қару ұстаған қолды ұстап, аяқпен шапқа соққы жасап, қолды сыртқа (ішке) қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Шабуыл шебінен шығып кету және қарсыластың қолын жылдам басып алу орындалмаған.

## **Қарусыздану**

### **Тапаншамен алдынан тіреп тұрған кезде**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-қолды жоғары көтеріп, сол аяқпен алға-солға қадам жасап, білекпен қорғану, қару ұстаған қолды екі қолмен ұстау. 2-аяқпен шапқа соққы жасау, қолды сыртқа (ішке) қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Барлық тәсілдерді орындау барысында атыс шебінен шығып кету жоқ. 2. Қарусыздандыру формальды түрде жүргізілген.



### **Тапаншамен артынан тіреп тұрған кезде**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. Қарсылас қызметкердің артында тұрады. 1 — қолды жоғары көтере отырып, оң аяқты оңға бұрып, қарсыластың қолын қағып, оның қару ұстаған қолын екі қолмен басып ұстау. 2-аяқпен шапқа соққы жасап, қолды сыртқа (ішке) қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Артқа бұрылғанда және одан әрі тәсілді орындау барысында атыс шебінен кету орындалмаған. 2. Артқа айнала бұрылып, қолды ұстап тұру баяу орындалған.

### **Пиджактың ішкі қалтасынан қару алуға әрекет жасаған кезде**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1 — сол аяқпен алға-солға қадам жасап, қарсыластың шынтағынан қос қолмен ұстау. 2 - аяқпен шапқа соққы жасап, қолды сыртқа қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Қарусыздандыру және оны ұстап тұру формальды түрде орындалған. 2. Тәсілді орындау барысында атыс шебінен шығып кету жоқ.

### **Шалбардың қалтасынан қару алуға әрекет жасаған кезде**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-сол аяқпен алға-солға қадам жасап, қарсыластың қолының шынтағын қол қолмен ұстау. 2-аяқпен шапқа соққы жасап, қолын сыртқа қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқасына қайыру

Тән қателіктер: 1. 1. Қарусыздандыру және оны ұстап тұру формальды түрде орындалған. 2. Тәсілді орындау барысында атыс шебінен шығып кету жоқ.

### **Шалбардың қалтасынан қару алуға әрекет жасаған кезде**

Б.қ.-екеуі де әскери қалыпта. 1-сол аяқпен алға қадам жасап, сол қолмен қарсыластың шалбарының қалтасындағы қолын қысып ұстау. 2-тіземен шапқа соққы жасап, қолын арқасына қайыру. Қарусыздандыру.

Тән қателіктер: 1. Қарсыластың шалбардағы қолы қатты қысылмаған.

## **Өзара іс-қимыл тәсілдері**

### **Қарсылас жоғарыдан пышақпен соққы жасады**

Б.қ.-қызметкер қарсыластың артында немесе жанында болады. 1-қарсылас жоғарыдан пышақпен соққы жасайды. 2 - төменнен-жоғарыдан оң білекпен қорғану, аяқпен шапқа соққы жасау, қол сыртқа қайыру. Қарусыздандыру. 3-қолды арқаға қайыру.

Тән қателіктер: 1. Қорғану формальды түрде орындалған. Білекпен қарсы жасалған соққы баяу және ол көп уақыт алған. 2. Пышағы бар қарсыластың қолын жылдам ұстау орындалмаған. 3. Қарусыздандыру жүргізілмеген.

### **Қарсылас төменнен пышақпен соққы жасайды**

Б.қ.-қызметкер қарсыластың артында немесе жанында болады. 1-қарсылас төменнен пышақпен соққы жасайды. 2-оң білекпен қорғанып, тіземен шапқа соққы жасау. 3-қолды арқаға қайыру. Қарусыздандыру.

Тән қателіктер: 1. Білекпен қорғану қарсы соққысыз орындалған. 2. Қолды арқаға қайыру кезінде оң қолмен ұстау орындалады. 3. Қарусыздандыру жүргізілмеген.

### **Ұстау барысында өзара көмек көрсету**

Б.қ.-қарсылас екі қызметкердің арасында. 1-бірінші адам қолды арқаға қайырады немесе білек арқылы шынтақты қайыру орындалады. Қарсылас қарсыласады. 2-екіншісі иықпен және білекпен тұншықтырады.

Тән қателіктер: 1. Екінші қызметкер қарсыласқа жақындағанда қауіпсіздік шараларын қолданбайды және алаңдататын соққыны орындамайды. 2. Іс-әрекеттерді орындаған уақытта бір-бірімен келісушілік жоқ.

### **Ұстау барысында өзара көмек көрсету**

Б.қ.-қарсылас екі қызметкердің арасында. 1-бірінші қызметкер артынан келіп иықпен және білекпен тұншықтырады. Қарсылас қарсыласады. 2-екінші қызметкер қарсыластың аяқтарын ұстайды.

Тән қателіктер: 1. Екінші қызметкер қарсыласқа жақындағанда қауіпсіздік шараларын қолданбайды және алаңдататын соққыны орындамайды. 2. Іс-әрекеттерді орындаған уақытта бір-бірімен келісушілік жоқ.

## Әдебиеттер:

1. Уголовный кодекс Республики Казахстан от 03.07.2014 г № 226-V (с изм. и доп. по состоянию на 12.07.2018 г.).
2. Приказ МВД Республики Казахстан № 95 дсп от 06.06.2017 года «Об утверждении Содержания и Правил организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан».
3. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. Киев. 1972.
4. Учебное пособие «Боевые приемы борьбы». Караганда. 2014. Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж.
5. Самозащита без оружия (Самбо): методические рекомендации для проведения занятий. – М.: МССШМ МВД СССР, 1986. – 92 с.
6. Универсализация приемов самозащиты без оружия: Методические рекомендации. – Екатеринбург: Изд-во УЮИ МВД России, 1999. – 24 с.
7. Энциклопедия боевого самбо / под ред. В.В. Волостных, А.Г. Жукова, В.А. Тихонов в 2-х томах. – М.: Олимп, 1980. – 300 с.

*Д.А. АХМЕТОВА,  
А.Г. РЫСБАКОВ,  
М.А. НУРБЕКОВА.*

**«КҮРЕСТІҢ ЖАУЫНГЕРЛІК ТӘСІЛДЕРІ»  
әдістемелік ұсыным**

Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды  
академиясының баспаханасында басылды.  
Қарағанды қ., Ермеков көшесі, 124