

2. Вебер Д.А. Программное обеспечение профессионально-личностной безопасности в процессе подготовки бакалавров // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - №1-6 (57). - С. 40-45.
3. Воробьева О.И. Влияние двигательной активности на уровень здоровья студенческой молодежи // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - № 2-4 (58). - С. 24-28.
4. Попова Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности. // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. - 2017. - С. 22-27.
5. Самсонов И.И., Дрофа П.А., Баянкин О.В. О классификации спортивных соревнований в Федеральных стандартах спортивной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 1 (167). - С. 262-267.
6. Шишкина М.Е., Баянкин О.В. Проблема на начальном этапе обучения в вузе по направлению физкультурно-спортивного образования // В сборнике: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта. Сборник материалов региональной науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета. ФГБОУ ВПО «НГПУ». - 2015. - С. 137-140.

**Сатенов Е.И.,** аға оқытушы  
**Битабаров Е.А.,** аға оқытушы  
 Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ.  
**Көпжасар Б.Ж.,** аға оқытушы  
**Мұстафаев С.Ш.,** аға оқытушы  
 Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда қ.

### КАРАТЭ СПОРТЫНДАҒЫ ТОСҚАУЫЛ ҚОЮ МЕН ҚОРҒАНУДЫҢ НЕГІЗГІ ТҮРЛЕРІН ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІ

**Аннотация:** Бұл мақалада каратэ спортындағы тосқауыл қою мен қорғанудың негізгі түрлерін үйрету әдістері, негізгі ұғымдардың аталуы қарастырылады. Каратэ спортындағы шабуыл кезінде қорғану түрлері баяндалады.

**Кілт сөздер:** Карат-до, қорғаныс, шабуыл, тосқауыл қою, тәрбие, жарыс.

**Satenov E.I.,** senior teacher  
**Bitabarov E.A.,** senior teachers  
 International University of Tourism and hospitality, Turkestan  
**Kopzhasar B.Zh.,** senior teacher  
**Mustafayev S.Sh.,** senior teacher  
 Korkyt Ata Kyzylorda University, Kyzylorda

### METHODS OF TEACHING THE MAIN TYPES OF BLOCKING AND DEFENSE IN KARATE SPORTS

**Annotation:** This proverb says that in karate-sports barriers and mounds are illiterate sports. The types of attack protection in Karate are described. The types of attack protection in Karate are described.

**Keywords:** karate-do, defense, attack, interception, education, competition.

Дене тәрбиесінің құдіретті күші (тарихи күші) ертеден Спартактың қайратынан, Бейбарыстың ақыл-айласы мен батылдығынан, қазақ балуаны Қажымұқан Мұнайпасұлының дүние жүзіне белгілі балуандығынан көрінеді.

Дене тәрбиесінің, негізгі қозғаушы күші – ұлттық намыс. Өз қарсыласын «Уа Алла өзін оңла, Аруақ қолда!», - деп, жайратып жығатын Қажымұқанның қанатты сөзін жалғастырған,

қаратәнің татами кілеміне жекпе-жекке шыққанда сайысатын қазақ жастарының тәсіл қолданған сайын аузына бірінші «Алла!» деп, ұлттық намыс шақыратын ұлттық киелі ұран сөздері – ұлттық намыстың кілті іспеттес [1].

Қаратәде де өзге күрес, жекпе-жек өнерлері секілді тосқауылдың бірнеше түрібар. Сол секілді тосқауылдар (уке) – деп аталады. Егер қарсылас шабуылдауға барынша жақындаса, ал сіздің қарсы шабуылдауға мүмкіндігіңіз болмаса, тосқауылдаңыз. Күрес өнері туралы әйгілі кинофильмдерден «сүйекке сүйек» күштік тосқауылдарға қарағанда, тосқауылдау күш бағытының жұмсақ және жеңіл байқаусыз өзгеруі болу керек.

Тосқауылдар сізге қарсы шабуылдауға мүмкіндік беретіндей, қарсыластың қуат бағытын өзгертеді. Тосқауыл туралы ойлануға болмайды, әсерді ғана жаттықтыру керек. Бірақ аса жылдам әсер етпеңіз – қарсылас жалған соққы көрсету мүмкін. Шабуылдаушы қол немесе аяққа шоғырланғанша, қарсыластың «күн сәулесі» өріміне зейінделіңіз – осылайша сіз оның денесін шеткі назармен қамти аласыз. Күрестік ұстанымыңызда қорғалмаған нысан қалдырмаңыз. Керісінше, қарсыласты ашылуға мәжбүрленіз. Қарсыластың ең жақсы тәсілдерін тосқауылдау оның жоспарын бұза алады. Жарыста немесе өзін-өзі қорғауда сіздің дәстүрлі тосқауылды соңына дейін жеткізуге сәтіңіз болмайды, дегенмен, негізгі қозғалыстарды жаттап алу үшін әрекеттерді түгел үйреніңіз. Тосқауылдың қысқартылған түрі өздігінен туындайды. Егер жалғыз жаттықсаңыз, айнаға қарсы тұрып және техниканыңды дамыта аласыз!

Амал бойынша кенестер.

1. Қарсылас шабуылына аса жылдам әсер етпеңіз: бұл жалған қозғалыс болуы мүмкін.

2. Қарсылас шабуылының бағытын өзгертіп және кейін қарсы шабуылдаңыз.

3. Тосқауылдарды жылдам, тура және зейінмен қойыңыз.

4. Тосқауыл жасаған кезде оған қатыспайтын қолды артқа жіберіңіз.

5. Әр тосқауылда тырысу мақсатымен санды бұрыңыз.

6. Дәріс барысында әрбір тосқауылды қою түріне ерекше мән беріңіз. Кейін тосқауыл күші мен жылдамдығын арттырыңыз.

Агэ-уке - жоғарыға қарай жасалатын тосқауыл жасауы кезінде қолды жұдырыққа жұмып, жаппай тұрыста бастаңыз. Егер қарсылас сол немесе оң қолмен шабуылдаса, аяқты бір уақытты тосқауыл бағытымен бұрып, қолдарды қиыстырыңыз, сосын шынтақпен тосқауыл жасайтын қол қиысып барып жоғары көтеріледі. Көтеріліп тосқауыл нүктесіне жеткен шынтақ толық бұрылып, жұдырық буыныдары соңғы мезетте қатая айналады. Ал қиысқан екінші қол төмен қарай қабырға жанына келіп орналасады. Қарсыластың оң қол соққысын тосқауылдағаннан сәл бұрын алақан жоғары бағытталатындай, сол қолды астына жіберіңіз. Қозғалысты жасау барысында босандықты сақтап, тосқауыл соңында тосқауыл жасаушы жұдырықты сілкі қатайтып, қайта босаңсытсаңыз, тосқауыл тамаша тиімді дәрежеде өтіп, керек болса қарсыласыңыз тепе-теңдігінен айрылып қалып жатса таң қалудың қажеті жоқ. Бірақ мұндай деңгейге жету үшін өте көп жаттығу мен тәжірибе қажет.

Сото-уке - жұдырықты жоғары бастың немесе бастан жоғары тұста ұстап, жұдырықтың ішкі жағын сыртқа қаратасыз. Ал тосқауыл жасағанда жоғарыда ұстап тұрған жұдырық төменге қарай босаңсып барып бұрылып, кез-келген денеге қолмен бағытталған соққыны тойтара жұдырығыңызды қатайтып босатасыз. Сосын дереу сол мезетте шабуыл қашықтығынан шығып кету немесе тосқауыл жасаған соң лезде соққы жасаңыз. Бұл қорғаныс әдісі көбіне дененің «күн сәулесі» өріміне жасаймыз. Қозғалысты жасаған кезіңізде, босандықты сақтаңыз. Тосқауыл соңында бұлшық етті серпіңіз. Қолдың сыртқы жағымен төменгі тосқауылды жасау үшін, орташа тосқауыл үшін нұсқауларды сақтаңыз.

Уче-уке – тосқауылын жасау үшін қолды жұдырыққа жұмып, қысқа жаппай тұрысқа тұрыңыз. Денеңізге бағытталған қарсыласыңыздың жұдырық соққысын тосқауылдауға арналған Уче-укэ тосқауыл әдісі беліңізден қылыш шығарғандай, суырып алып шынтақты жоғары көтеріп барып, жұдырықты айналдыра бұрып соңына сілкі қатайтасыз. Сосын лезде

босатуыңыз абзал. Жылдам және күшті тосқауылдап бірақ тосқауылдаудың соңғы мезетіне дейін босандықты сақтаңыз.

Гедан-барай – тосқауылы жасалу жолы, тосқауыл жасайтын қолдарды жұдырыққа жұмып, екі қолдың қиылыса тығыз байланысы арқылы іске асады. Тосқауыл басталуы мойын тұсынан басталып, төменге түседі, жұдырықты құлақ деңгейіне көтеріңіз. Тосқауыл жасау басқа қорғаныс тәсілдері секілді жұдырықты жинағанда еркін, бос басталып соңына қарай бұрылып барып қатаяды. Гедан-барай тосқауылы көбіне қолға қарағанда аяқтың денеге бағытталған соққыларына тосқауылы үшін өте тиімді [2].

Егер сіз құтқарудың барлық ойластырылған әдістерін нәтижесіз қолдансаңыз және сізге жасалатын шабуылға сенімді болсаңыз, онда ең жақсы тосқауыл – бұл қарсы шабуыл. Шабуылдаушының агрессивті қозғалысын байқасаңыз, сол мезетте соғыңыз. Өз соққыңызбен оның жұдырығынан озыңыз. Егер сіз бірден соққы бере алмасаңыз, онда қолды түсірмей, шабуылды тосқауылдауға дайындалыңыз. Соққыны көкірекке жіберу үшін ішкі тосқауылды қолданыңыз. Жоғарғы тосқауыл басқа жұдырық соққысына ауытқыса, ал тұрықтың төменгі бөлігін тосқауылдауда пышақпен соққыны тойтару үшін қолданылады. Сабырлық пен теңдікті сақтаңыз, егер қажет болса, қиыстыруларды соңына дейін жеткізіңіз. Жағдайды иеленіп, шегініңіз.

Кез-келген адам жұдырық немесе аяқпен соққы жасай алады, өзімен қарсыласы арасындағы қашықтықты бақылаған ғана жеңе алады. Орын ауыстыру өнері тәртіпті талап етеді. Қадам жасап, дене салмағын белгілі бір жұдырық, аяқ, қол соққысына немесе тосқауылға салыңыз. Орын ауыстыруларды жылдам кезектестіріңіз. Дене ауырлығыңыздың ортасын теңдікте сақтау үшін төмендетіңіз. Бас, иық және сандарды бір жазықта орналастырыңыз. Орын ауыстыру шамасына орай бұл орналасу мен теңдікті сақтау үшін сіздің тізеніңіздің бетінен түскен жіп аяқ басының ұшына жанасатындай етін, тізені бүгініз. Аяқты мұқият қойып, шусыз орынауыстырыңыз. Қарсылас үшін ұсталмастай болып және оның қорғалмаған жерін қолданыңыз. Уақыт өте келе, қарсылас әсер етуге үлгермейтіндей соққы беруге мүмкіндік беретін шабуыл үшін қадамды жылдам және сымбатты жасайтын боласыз. Дегенмен, жылдамдық - әлі барлығы емес, барлығын уақыт есебі басқарады. Егер табиғат сізге тәсілдерді жасау үшін үлкен күш бермесе, онда бірінші қадамды келесі тәсілді дайындау үшін жалған әрекет ретінде қолдануға болады. Тайғанақ қадам жасап және қарсыластың әсерін күтіңіз. Егер ол әсер етсе, онда аяқ пен жұдырық соққыларымен ұпай жинаңыз. Егер ол сіздің орын ауыстыруыңызға қарсы соққымен жауап берсе, онда тағы бір қадам жасап және қорғалмаған нысан бойынша соққы беріңіз [3].

Дұрыс орын ауыстырулар амалыңыздың күшін, теңдігі мен жылдамдығын жақсартады. Алға, артқа және бір жақтан екіншісіне ауысуға болады. Қадам жасай отырып, әр кезде шабуылға, я қорғанысқа дайын болыңыз. Тиімді бақылау, уақыт есебі мен жасырынғандықты жақсарту, сонымен бірге, жаңа айдаларды дамыту үшін аяқ жұмысын айна алдында жаттықтырыңыз.

Елестетілген қарсыластан көз алмай, орын ауыстыру кезінде назарды, кіршіксіз тұрыста, иық пен сан деңгейін қолдап сақтаңыз.

1. Орын ауыстыру барысында тізені бүгіп және аяқты еденге жақын тайғанатыңыз.

2. Аяқ басы жастықшаларында алға, артқа, бір жақтан екіншісіне жұмыртқа қабығындай жеңіл орын ауыстырыңыз.

3. Шабуыл кезінде аяқ жұмысын өзгертіңіз. Қарсыласқа қарсы соққыны дайындау қиын болады. Тысырлаушы қадам қарапайым қадам, секіріс немесе түрткімен тайғанау.

4. Көлеңкемен жекпе-жек пен нақты жекпе-жек, секіртпемен секіру сіздің орын ауыстыруыңыздың тиімділігін арттырады.

Үнемі қарсыласқа бүйірінен тұрып, оң аяқпен сол аяқ бағытына сол аяқ басы жастықшасымен еденге жабысып және оң аяқты алға тарта отырып, одан соң сол аяқты қайтадан алға созып, оң аяқпен итеріліңіз де жылдам тайғанаңыз. Нәтижесінде оң аяқ сол аяқтың алғашқы жағдайына келсе, ал сол аяқ иық еніне тең қашықтықта алға жылжиды. Иық пен санды сол деңгейде, ал тізені – бүгіп ұстаңыз. Деңгейді сақтауда қарсыластың сіздің

қимылыңызды байқауы қиындайды. Өзіңіз бен қарсылас арасындағы аралықты қысқарту үшін алға тайғанаңыз. Артқа тайғанап шегініңіз. Жарыста немесе көшеде тұрсаңыз да бүкіл орын ауыстыру барысында қолдың күрестік жағдайда болуын қадағалаңыз. Қозғалыстарды да екі жақта да жаттықтыруды ұмытпаңыз.

Қолды күрестік жағдайда ұстап, жаппай тұрысқа тұрыңыз. Алға қадам жасау үшін, арғы аяқты ішке – бергі аяқ тізесіне ал кейін сыртқа және алға, жарты шеңберді сипаттап, қадам жасаған аяқ алға шығатындай, жаппай тұрысқа оралғанша ауыстырыңыз. Келесі қозғалысқа дайындықта шатты қорғау үшін арғы аяқ тізесін біршама ішке жылжытыңыз. Тізе алғашқы деңгейін сақтап, біршама бүгіліп қалады. Шегіну үшін кері әрекет жасаңыз. Орын ауыстыру кезінде деңгейдің сақталуын жаттықтыру үшін басқа қойылған кітаптың теңдігін ұстап тұрыңыз [4].

Сол аяқ пен қол алда күрестік жағдайда болатындай, күрестік тұрысқа тұрыңыз. Секіре отырып, санды жылдам бұрыңыз және алға шығарылған оң аяқпен аяқтарды күрестік тұрысқа ауыстырыңыз. Сол уақытта оң аяқты алға созыңыз. Аяқтар еденнен аздап жоғарыласа, қолдар – тек ауысу керек. Үнемі иық пен сандарды бір деңгейде ұстаңыз және қарсыластан көз алмаңыз. Аяқты ауыстыру сізге жаңа назар бұрышын қамтамасыз етіп және шабуылдың түрлі тәсілдерін жасау мүмкіндігін береді.

Шығыс жекпе-жегімен айналысатын спортшыларды психологиялық шыдамдылыққа тәрбиелеудің негізгі жолдары мен ерекшеліктері.

Жалпы арнайы спорт мектептерінің тәрбиеленушілерін отансүйгіштікке тәрбиелеуде арнайы курс сабақтары мүмкіндігінше күрделі психологиялық-педагогикалық міндеттердің шешімін жұмыстың басқа белсенді нормаларымен ұштастыра отыруға, табуға мүмкіндік береді.

Спорттық мектеп оқушыларын патриотизмге тәрбиелеуде оның бағыттарын айқындауға бұрындары мән бермеген. Ал, біздің пікіріміз бойынша патриотизмге тәрбиелеудің негізгі бағыттары мыналар болуы тиіс:

- жас спортшыларға патриоттық сана қалыптастыру;
- спорттық мектеп оқушыларының патриоттық сезімдеріне қозғау салып, жандандыру;
- өсіп келе жатқан жас спортшылардың патриоттық іс-әрекетін ұйымдастыру және оны өмір салтына ендіру арқылы әдет-дағдыға айналдыру;
- әрбір жас спортшының өз іс-әрекетін санаға салып талдауы (қадағалау, бақылау, байқау) арқылы өзін-өзі тәрбиелеуіне шарт түзу;

Біз зерттеген 2021-2022 оқу жылдар аралығындағы спорттық мектеп тәжірибесінде жас спортшылардың санасын, іс-әрекетін қалыптастыруға бағытталған жұмыс түрлері бар болғанымен, олар осы бағытты көздемеген, былайша айтқанда, патриоттық сана қалыптастырудың теориялық негізі қарастырылмаған. Жас спортшылардың патриоттық іс-әрекетін ұйымдастыру және өзін-өзі тәрбиелеуін, не істесе де Отаны, ұлты, халқының мүддесін өнеге тұту деп санаймыз. Өз мүддесін көздеп орындаған жұмыстарының сапалы болуының өзін Отанға қосқан үлес ретінде қарастырудың да маңызы зор.

Кейбір адамдардың айтуынша, жарыс – агрессияның шығуына сәйкес келетін тәсіл. Басқалардың ойынша, ол тұлғаның күшті және әлсіз жақтарын көрсетеді. Сайыстың ашуында күрескердің ең әлсіз нысандары көрсетілетіндігіне күмән жоқ. Каратэші тұлғасының теріс қасиеттері татамиде (жекпе-жек кілемі) егер оның жасырынған әлсіз жерлері айқын болса, оған қарсы шығады. Жарыстың денелік күшті, атлетикалық қалыптасқан, жігерлі қатысушысы жаттығуларда сымбатты көрінгенімен, татамиде қиыншылықтың алғашқы белгілерінде әлсіреуі мүмкін. Ол сенімділікті жоғалтып, күрестік рухы төмендеп және ол дәрменсіз көрінеді. Тұлғасының ұстамды және рационалдық жағы ашу-ызаға, агрессияға, дәрменсіздік пен арыздарға жол береді.

Сіздің психологиялық шыдамдылығыңыз татамидегі сіздің жетістігіңізді белгілі бір дәрежеде анықтайды. Каратэшінің өз ақылын қаншалықты жақсы басқаруынан біреулердің абыржушылығы мен басқалардың байсалдылығы және зейінделуі тәуелді. Сезімдік

әлсіздікті жеңу іс жүзінде жаттығудың ең қиын бөлігі болып табылады, әсіресе егер кемшіліктер сізді иеленсе. Өз кемшіліктеріңізді қызметтік нәтижелерге айналдырыңыз. Өз әлсіздіктеріңізді атаудан бастаңыз. Сіз аса ызаланып жатырсыз ба? Ашуланып жатырсыз ба? Ашу мен уайымға сыртқа шығуға мүмкіндік бермейтін, тәртіп ережелерін ойластырыңыз. Одан кейін уайымыңызды - қуатқа, ал ашуды – сайыстық талпынысқа айналдырыңыз. Өз психикаңыздың күшті және әлсіз жақтарын біліп, сіз мүмкіндігіңіздің шыңына дейін орындау шеберлігіңіздің ретімен дамуы үшін жақсырақ қаруланасыз.

#### Пайдаланылған әдебиеттер

1. Есіркепов Ж.М. Палуан Қажымұқан Мұңайтпасұлының өнегелі істерін насихаттау арқылы жастар бойында отансүйгіштікті тәрбиелеу // Қазақстанның ғылымы мен өмірі. – Астана, 2019. - №9/1. - 115-120 б.
2. Абдулхасанов А.И. Жас қаратәшілердің дене қасиеттерін тәрбиелеу // Дене тәрбиесінің жаршысы, 2009. – 105-110 б.
3. Туманян Г.С. Школа мастерства каратистов. Учебное пособие. - М.: «Академия», - 2002. - 592 с.
4. Пархомович Г.П. Основы каратэ-до. Учебное пособие для тренеров и спортсменов. - Пермь: Ural-Press Ltd, 1993. - 302 с.

**Симон Н.А.**, кандидат педагогических наук, доцент

Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области дополнительного профессионального образования, «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», г. Тюмень

**Искаков М.И.**, магистр педагогических наук, старший преподаватель  
Карагандинский университет Букетова, г. Караганда

#### **БАЗОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются основные направления преемственности физкультурного образования детей в дошкольных учреждениях и начальной школе такие как: формирование правильной осанки, психомоторное развитие средствами специальных физических упражнений и игр.

**Ключевые слова:** физическое, сенсомоторное, психомоторное развитие: высшие психические функции, мозжечковая стимуляция, сенсорное, межполушарное взаимодействие, физические упражнения, игры.

**Simon N.A.**, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Tyumen regional state Institute of regional education development Tyumen,

**Iskakov M.I.**, master of pedagogical sciences, senior lecturer  
Karaganda Buketov University, Karaganda

#### **BASIC DIRECTIONS OF CONTINUITY OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS FOR SENIOR PRESCHOOLERS AND ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

**Annotation:** In the article discusses the main directions of the continuity of physical education of children in preschool institutions and in primary school, such as: the formation of correct posture, psychomotor development by means of special physical exercises and games.

**Keywords:** physical, sensorimotor, psychomotor development: higher mental functions, cerebellar stimulation, sensory, hemispheric interaction, physical exercises, games.