

Кунай С.ә, Уаңбаев Е.К.

Абай атындағы Қазақ Ұлты педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

ЖАСӨСПІРІМ ТАЕКВОНДОШЫЛАРДЫ ФОРМАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІНЕ (ПУМСЭ) ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Кунай Серик, Уанбаев Еркин Кинаятovich

Жасөспірім таеквондошыларды формалдық жаттығу кешеніне (пумсэ) үйрету әдістерінің ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада қазіргі таңда дамып келе жатқан таеквондо спортының формалды жаттығу кешенін (пумсэ) жасөспірім таеквондошыларға үйрету әдістерінің ерекшеліктеріне қатысты әдістемелерге теориялық сараптама жасалынып, пумсэні үйрену әдістерінің арнайы базалық, техникалық дайындық негіздерін және пумсэні орындаудың негізгі шарттары мен пумсэні үйретудің сипаттамасы көрсетілген. Пумсэ анықтамасына түсініктеме беріліп, таеквондоны үйренуші жас спортшылардың «белбеуге» тапсыру аттестациялық сынақтың ережелері мен пумсэ кешенінің арнайы әр белбеу дәрежелеріне анықтама беріліп, пумсэ кешенін орындау кезіндегі бастапқы ережесі мен «Тегук» 1-ші пумсэні тиімді үйретудің әдістері қарастырылды. Таеквондоның формалды жаттығу кешені (пумсэ) базалық дайындықпен техникалық дайындықтың маңызды жаттығу үрдісі болып есептеледі, сондықтан бұл әдістемені таеквондоның формалды жаттығу кешеніне (пумсэ) үйретуге пайдалануға кеңес беріледі. Әдістердің ерекшеліктері жасөспірім таеквондошыларды формалды жаттығу кешеніне (пумсэ) үйретудің тәсілдерін жаттықтыру барысында көрнекілік құралдары ретінде де қамтылады.

Түйін сөздер: таеквондо, пумсэ, әдістер, жасөспірім, жаттықтыру, үйрету, әдістеме, кешен, тепе-теңдік, қозғалыс, спортшы, формалды.

Kunay Serik, Uanbayev Yerkin Kinayatovich

Features of methods of teaching teenagers taekwondo formal training complex (poomsae)

Abstract. The article carried out a theoretical examination of the methods concerning the peculiarities of the methods of teaching teenagers taekwondo according to the formal training complex (pumsae). The direction of the currently developing sport of taekwondo is clarified, the basics of special basic, technical training, teaching methods are discussed, the main conditions for performing and describing the correct teaching of the poomsae are highlighted. The definition of "Poomsae" is explained, recommendations are given on the delivery of the "belt" to young athletes studying taekwondo, directions are given according to the rules of attestation to the special degrees of each belt of the poomsae complex. The initial rules for the implementation of the poomsae complex and methods of effective training of the 1st poomsae "Teguk" are considered. The essence of the formal taekwondo training complex (pumsae) is determined, which is considered an important training process of basic and technical training of this sport and it is recommended to use this technique for teaching formal taekwondo training complex. The effectiveness of the implementation of this technique has been tested and the role and importance of working out methods of teaching teenagers taekwondo formal training complex (pumsae) has been scientifically confirmed.

Key words: taekwondo, poomsae, methods, adolescence, training, training, methodology, complex, balance, movement, athlete, formal.

Кунай Серик, Уанбаев Еркин Кинаятovich

Особенности методов обучения подростков-таэквондистов формальному тренировочному комплексу (пумсэ)

В статье проведен теоретический анализ методики обучения по формально-тренировочному комплексу (пумсэ) подростков-таэквондистов, который разрабатывается в настоящее время. Обсуждаются специальные базовые, технические основы подготовки методики обучения пумсэ и рассматриваются основные условия выполнения плясок и описание обучения пляскам.

Аннотация. В статье была проведена теоретическая экспертиза методик, касающихся особенностей методов обучения подростков таэквондистов по формальному тренировочному комплексу (пумсэ). Уточняется направление развивающегося в настоящее время вида спорта таэквондо, обсуждаются основы специальной базовой, технической подготовки, методики обучения, выделяются основные условия выполнения и описания правильного обучения пумсэ. Разъясняется определение понятия «пумсэ», даются рекомендации по выдаче «пояса» юным спортсменам,

занимающимся таэквондо, даются направления по правилам аттестации на специальные степени каждого пояса комплекса пумсэ. Рассмотрены правила выполнения комплекса пумсэ и методы эффективной тренировки пумсэ 1 «Тегук». Определяется суть формального тренировочного комплекса таэквондо (пумсэ), который считается важным тренировочным процессом базовой и технической подготовки этого вида спорта и рекомендуется использовать в процессе обучения формальному тренировочному комплексу таэквондистов. Опробирована эффективность внедрения данной методики и научно подтверждена роль и важность отработки методов обучения подростков-таэквондистов формальному тренировочному комплексу (пумсэ).

Ключевые слова: таэквондо, пумсэ, методы, подростковый возраст, тренировка, обучение, методика, комплекс, равновесие, движение, спортсмен, формальный.

Кіріспе. Бүгінгі таңда таеквондо спортының даму қарқыны әлем бойынша жоғары деңгейде.

Біздің елімізге 1991 жылдан бастап алғаш Қазақстан таеквондо федерациясы құрылып, осы жылдан бастап дамып келеді. Олимпиадалық бұл жас спорт түрі таеквондодан (WT) елімізден шыққан халықаралық аренада өнер көрсеткен спортшыларда аз емес.

Таеквондо (WT) спорты 2000 жылдық тарихы бар корей халқының жаунгерлік өнері. Таеквондо (WT) керуги (жекпе-жек сайысы) және пумсэ (формалдық жаттығу кешені) болып екі бағытқа бөлініп әр қайсысының жарыс түрлері өзінің арнайы бекітілген ережелеріне сәйкес өтіледі.

Пумсэ - бұл шабуыл мен қорғаныс техникасы белгіленген формаға сәйкес біріктірілген қозғалыстар, сондықтан оларды қарсыласыз қолданып жаттығуға болады. Мұның артықшылығы жекпе-жек сайыс дағдыларын жетілдіру болып табылады [1].

Пумсэ – таеквондо жекпе-жегінде қолданылатын техникалық жүйе, бұрын ол - hyeong (тип) және pumse атымен аталса, 1987 жылы 26 ақпанда қазіргі пумсэ атауына өзгертілді [2].

Бастапқы жас таеквондошылардың үйрену пумсені тегук (taeuk) түрінен бастап үйретіліп одан ары шеберлік пумсэге ауысады [3].

Бұл тегук пумсэлер 1-8 дейін бөлек-бөлек жіктелген қимыл қозғалыстардан тұрады (Taeguk I-VIII). Таегук 8 пумсэден кейін Koryo»,» Kumgang»,» Taeback»,» Pyongwon»,» Shipjin»,» Jitae»,» Chunkwon»,» Hansoo «және»Pyeo» деп шеберлік пумсэлер жалғасып кетеді.

ТАЕГУК: (Тегук) - бұл әлем, ғарыш және өмір туралы философиялық түсініктер алынған ең терең Шығыс философиясы. Пумсэ әр түрлі дәйекті қозғалыстардан тұрады. Бұл Пумсенің маңызды сәттері - дәлдік, тыныс алу жиілігі, жылдам әрекеттерді орындау кезінде дене салмағын дұрыс жылжыту. «Ұлы шек» дегенді білдіретін пумсэ тегуктың барлық сегіз кешенінде «патша» немесе «билеуші» дегенді білдіретін «ван» иероглифі бар [4]. Осылайша біз тегуктың негізін қалаған нәрсені түсіне аламыз.

Қазіргі таңда таеквондо спортының формалдық жаттығу кешенінің (пумсэ) қазақстан таеквондошылары арасындағы даму қарқыны бәсеңдеу болғандықтан, пумсэні жасөспірім таеквондошыларға үйрету үшін ғылыми тұрғыдан негізделген арнайы әдістері көрсетіледі.

Пумсэ кешенінің ішінде барлық таеквондоның базалық элементтері қойылған. Бір сөзбен айтқанда пумсэ кешендерінің техникасын меңгерген спортшы таеквондоның барлық техникаларын мысалы аяқ соққы, қол соққы, тосқауыл техникаларын және таеквондоның арнайы тұрыстарды жақсы меңгеріп таеквондоға деген шеберлігі арта түседі.

Осы зерттеу жұмысының мақсатына сәйкес жасөспірім таеквондошыларды пумсэ кешеніне үйрету әдістерінің ерекшеліктерін, жасөспірім таеквондошыларға үйретуге қолданатын неғұрлым перспективалы әдістерді айқындап көрсеттік.

Зерттеудің мақсаты - жасөспірім таеквондошыларды формалдық жаттығу кешеніне (пумсэ) үйрету әдістерінің ерекшеліктерін анықтау.

Зерттеудің міндеттері:

– формалдық жаттығу кешені (пумсэ) негізінде жасөспірім таеквондошыларды Тегук (Taeguk) 1-ші пумсэге үйрету әдістері;

– таеквондоның (WT) аттестациялық белбеу гып (GUP) дәрежелері ерекшеліктерін көрсету.

Зерттеудің нысаны – жасөспірім таеквондошыларды пумсэ кешеніне үйрету үрдісі.

Зерттеудің пәні – жасөспірім таеквондошыларды формалдық жаттығу кешеніне (пумсэ) үйрету әдістері.

Зерттеу материалдары мен әдістері.

Зерттеу мәселесіне қатысты арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге теориялық сараптама; жасөспірім таеквондошыларға пумсэні үйрету әдістерінің тұжырымдамасы; пумсэні үйрену және орындаудың негізгі шарттары; таеквондоның (WT) аттестациялық белбеу (GUP) дәрежелері; тегук 1-ші пумсэні үйрену әдістерінің сипаттамасы және тегук 1-ші пумсэнің қозғалыс схемасы.

Зерттеу нәтижелері мен оларды талқылау.

Пумсэні үйрену және орындау кезіндегі негізгі шарттары:

Дененің нақты қозғалыстары мен бұрылыстары;

Қозғалыстардағы тепе-теңдік пен шоғырлану;

Дұрыс көзқарас бағыты;

Қолдар мен аяқтардың дұрыс орналасуы;

Дененің үйлестірілген қозғалысы;

Дене салмағын пайдалану;

Уақыт аралықтары бойынша үйлесімді және дұрыс комбинациялар;

Қозғалыс ритмін сақтау;

Инь және Ян принциптерін қолдану;

Күштің дұрыс концентрациясы;

Қиялдағы жауды жеңу;

Қозғалыстарды түсіну;

Дұрыс тіректер;

Ауырлық центрінің балансы;

Дұрыс тыныс алу;

Тұрақты дайындық.

Пумсэнің бастапқы ережелері:

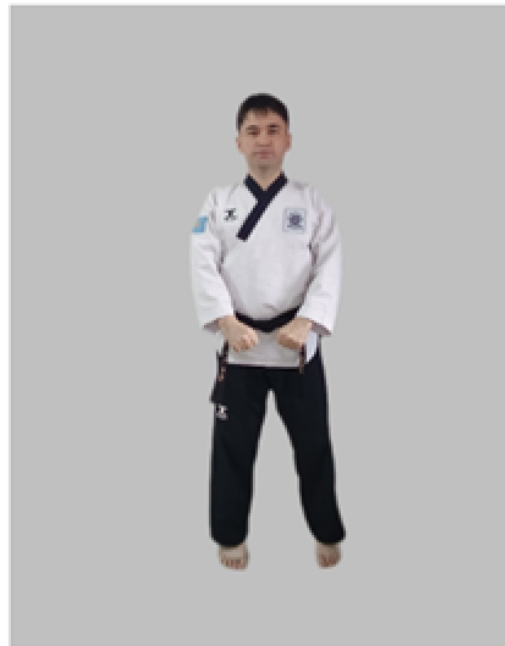
1. Бастапқы тұрыс Чарет (charet-тік тұру);

2. Кионе (kyone) бұйрығымен сәлемдесу;

3. Чунби (chunbi) бұйрығымен аяқты ыйық-тың көлемінде ұстап, қолды иекке дейін көтеріп, белбеу деңгейіне төмен түсіру. Қол және шынтак сәл бүгілуі тиіс (ЧУНБИ тұрысқа тұру).

4. Сиджак (sidjak – бастау) бұйрығы берілегенде пумсэ орындалады.

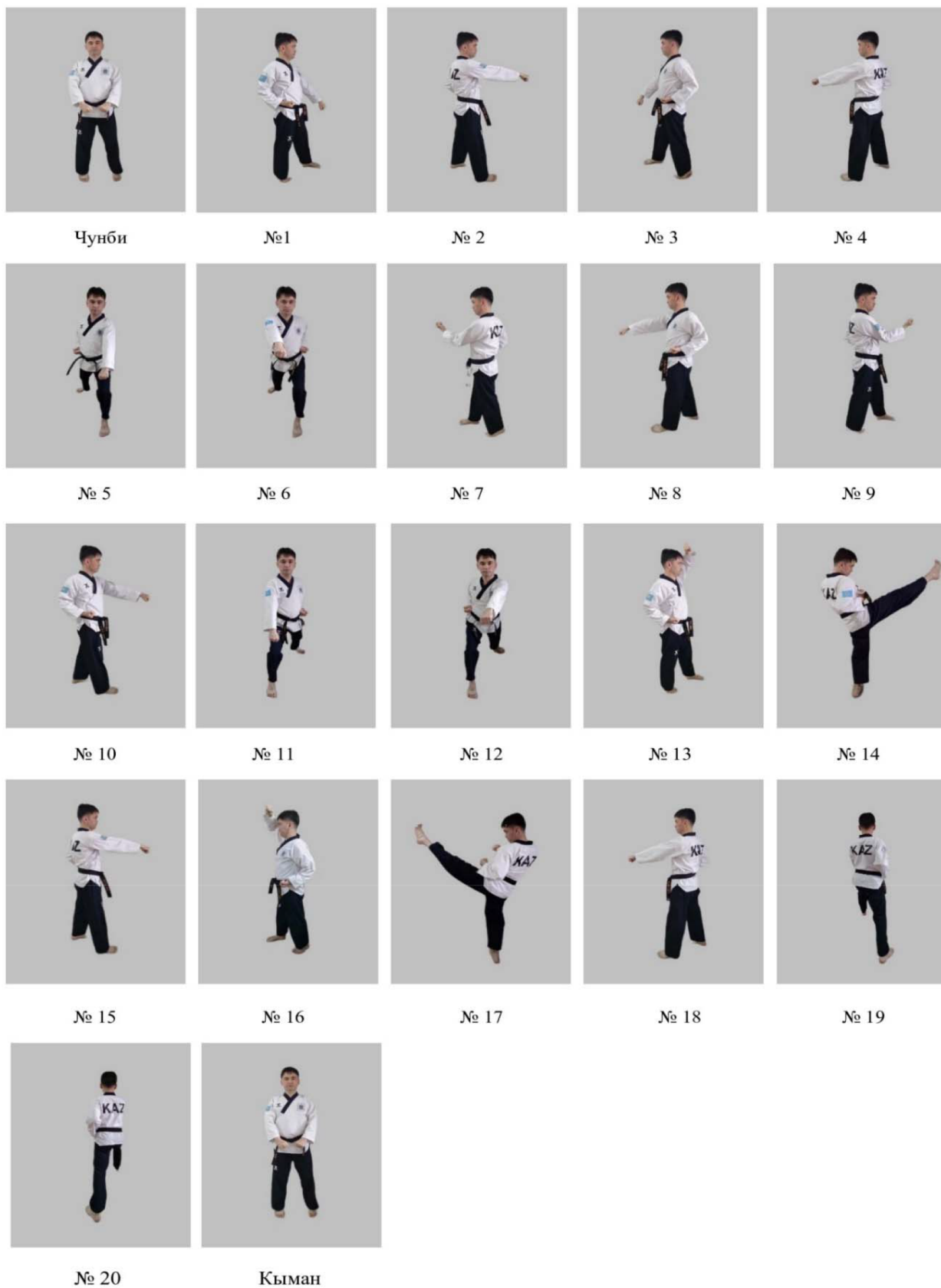
№1 Чарет №2 Чунби



1-сурет – Пумсэ орындаудың бастапқы тұрыс

1-кесте – Тегук (Taeguk) 1-ші пумсэні үйрену әдістері

Тәртібі	Қозғалыс	Тұрыстар (Стойки)	Атаулары
Чунби		Бастапқы тұрыс (parani sogi)	Kidon chunbi sogi (Бастапқы тұрыс)
1	солға бұрылу	сол жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Are makki (сол қолмен төменгі тосқаул)
2	оң аяқпен бір адым	оң жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	momton jirigi (оң қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
3	оң аяқпен оң жаққа 180° айналу	оң жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Are makki (оң қолмен төменгі тосқаул)
4	сол аяқпен бір адым	сол жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Momton jirigi (сол қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
5	оң жақпен 90° айналу	сол жақпен ап куби тұрыс (ap kubi)	Are makki (сол қолмен төменгі тосқаул)
6	алдыңғы тұрыс	сол жақпен ап куби тұрыс (ap kubi)	Momton jirigi (оң қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
7	оң аяқпен оң жаққа адым 90° айналу	оң жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Momton an makki (сол қолмен ортаңғы тосқауыл)
8	сол аяқпен бір адым	сол жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Momton jirigi (оң қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
9	сол аяқпен сол жаққа 180° айналу	сол жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Momton an makki (оң қолмен ортаңғы тосқауыл)
10	оң аяқпен бір адым	оң жақ ап соги тұрыс	momton jirigi (сол қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
11	оң аяқпен оң жаққа адым 90° айналу	оң жақпен ап куби тұрыс (ap kubi)	are makki (оң қолмен төменгі тосқаул)
12	алдыңғы тұрыс (ap kubi)	оң жақпен ап куби тұрыс (ap kubi)	momton jirigi (оң қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
13	сол аяқпен сол жаққа адым 90° айналу	сол жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Olgul makki (сол қолмен жоғарғы тосқауыл)
14	оң аяқпен алдыға тік соққы		ap chagi (алдыға тік соққы)
15	оң аяқпен бір адым	оң жақ ап соги тұрыс	momton jirigi (оң қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
16	оң аяқпен оң жаққа 180° айналу	оң жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Olgul makki (оң қолмен жоғарғы тосқауыл)
17	сол аяқпен тік соққы (ap chagi)		ap chagi (алдыға тік соққы)
18	сол аяқпен бір адым	сол жақ ап соги тұрыс (ap sogi)	Momton jirigi (сол қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
19	оң аяқпен сол жаққа адым 90° айналу	сол жақпен ап куби тұрыс (ap kubi)	Are makki (сол қолмен төменгі тосқаул)
20	оң аяқпен бір адым	оң жақпен ап куби тұрыс (ap kubi)	Momton jirigi (оң қолмен дененің ортаңғы бөлікке соққы)
Қыман	Сол аяқты оң жаққа 180° айналып жинау	Бастапқы тұрыс (parani sogi)	Kidon chunbi sogi (бастапқы тұрыс)



2-сурет – Тегук (Таегук) 1-ші пумсэнің қозғалыс әдістері

Пумсэ жасөспірім таеквондошыларға белбеу дәрежесіне (GUP) тапсыратын аттестациялық сынағында міндетті элемент болып табылады.

Таеквондоның шеберлік дәрежесін анықтау үшін таеквондошыларды оқу-жаттығу үрдісінің нәтижесінде алған білімдері мен дағдыларын көрсету ұсынылады. Теориялық білім, техникалық дайындық, физикалық дайындық және аяқ, қол соққыларының күшін сынау бағаланып есептелінеді. Бағдарламада талаптардың күрделілігіне сәйкес аттестация талаптары ұсы-

нылады. Бағ-дарламадағы барлық аттестаттау талаптары бес балдық жүйе бойынша бағаланады. Оқушы белбеуін аттестациядан өту кезінде пумсэ кешенін орындауға ерекше назар аударылады.

Дан (пум) бойынша аттестаттау кезінде - пумсэ және кюкпа техникалары көрсетіп сынақ тапсыруы тиіс. Егер спортшы осы бөлімдер бойынша сынақ талаптарын орындай алмаса, онда ол мәлімделген белбеуге аттестациядан өту құқығынан айырылады.

2-кесте – Таеквондоның (WT) аттестациялық белбеу гып (GUP) дәрежелері

Гып (GUP)	Белбеу түстері	Гып (GUP)	Белбеу түстері
10	Ақ белбеу	5	Жасыл белбеуге көк сызық
9	Ақ белбеуге сары сызық	4	Көк белбеу
8	Сары белбеу	3	Көк белбеуге қызыл сызық
7	Сары белбеуге жасыл сызық	2	Қызыл белбеу
6	Жасыл белбеу	1	Қызылға белбеуге қара сызық

Пумсэ кешеніне үйренудің алды жаңадан бастаған жас таеквондошылар таеквондоның арнайы базалық техника дайындығына өтуі тиіс.

Базалық техника (Kibon dunjak) таеквондоның негізгі техникалық дайындығы болып табылады. Бұл таеквондоның тұрақты жаттығулардан тұратын, әрі қарай шеберлікке дайындықты шыңдайтын негізгі түрі. Негізгі техникаларына арнайы тұрыстар (Kibon sogi), негізгі аяқ соққы техникалары (Kibon pal chagi), негізгі қол соққылары және қолмен жасалатын тосқауларды кіреді. Осы көрсетілген базалық техникалық дайындықтан алғаш үйреніп бастаған таеквондошылар пумсэ кешенін әрі қарай тез үйреніп, жақсы меңгеріп кетуіне жол ашады [5].

Жасөспірім таеквондошыларға пумсэні үйрену және тәжірибе жасап қайталау, үйренудің негізгі әдісі болып қаралады. Пумсэ тәжірибесінің рухани аспектісін қамтиды және белгілі бір ретпен логикалық түрде орналастырылған қорғаныс техникасы мен шабуылдан тұратын қозғалыстар жаттығулары болып табылады. Пумсэні тәжірибе жасау арқылы қозғалыс дағдысын үйлестіруді, тепе-теңдікті, күш қолдану қағидаларын, өзін-өзі қорғау мен өзін-өзі тәрбиелеудің көптеген әдістерін үйренеді [6].

Пумсэні жүйелі және мағыналы орындауы кеңістік сезімін дамытуға ықпал етеді,

таеквондоның базалық техниканы түзетеді, психологиялық дайындық деңгейіне әсер етеді, жекпе-жекке деген сезімталдықты дамытады [7].

Пумсэні үйрену – бұл ұзақ және қиын үрдіс. Пумсэ мамандандырылған дайындықтың әмбебап әдісі болып есептелінеді және оны таеквондо техникасын оқыту және одан әрі жетілдіру құралы, дене дайындық, психологиялық дайындық, оқушының дайындығын сараптамалық бағалау құралы және бәсекеге қабілетті қызмет түрі ретінде қарастыруға болады [1, б. 14].

Әрбір пумсэ кешені рет-ретімен күрделірек болғандықтан, есте сақтау қабілетін жаттықтыру, бұрын үйренген пумсэні ұмытпауға тырысу және мұқият жаттығу қажет. Неғұрлым ресми пумсэ кешендерді білу, соғұрлым дене дайындық пен төзімділігі жақсарады.

Гранд мастер, профессор Чой Сунг Мо, пумсэ мамандандырылған дайындықтың әмбебап әдісі болып табылады және оны таеквондоның техникасын оқыту, одан әрі жетілдіру құралы ретінде қарастырып, дене шынықтыру мен психологиялық дайындық құралы мен оқушының дайындығын сараптамалық бағалау құралы ретінде көрсетеді [8].

Әр түрлі жекпе-жек түрлерінің техникасын жіктеу мәселесі Б.А. Игуменовтың еңбектерінде қамтылды [9]. А.П. Купцов біріктіретін әмбе-

бап классификацияны ұсынды 4 деңгейден тұратын күрестің барлық түрлерінің техникасы, оның құрылымының әртүрлі компоненттерін көрсеткен. [10]. Жекпе-жекте жекпе-жек өткізудің техникалық әдістерін меңгеру – бұл күрделі және уақытты қажет ететін процесс. Шулика Ю.А. жас спортшыларды оқыту кезінде әдістер тек ұтымды және дұрыс техниканы қою үшін ғана маңызды емес сондай-ақ оларды қолдану үшін жағдайларды бір мезгілде түсіндіру спортшылардың интегралды дайындығының маңыздылығын анықтайды [11]. Демек, мұндай техникалық формалды жаттығу кешендер шығыс жекпе-жек өнерінде әрқашан болған. Бұл жаттығу кешендері қозғалыстың кең ауқымымен сипатталып, дене шынықтыруға да, бұлшықет байланыс аппараттары мен буындардың қалыптасуы мен сақталуына да оң әсер тигізеді. Сонымен қатар, пумсэ оқушылардың, өз бетімен де жаттығатын, таеквондоның арнайы базалық техниканы жетілдіруге және ой-өріс қабілетін дамыта алатындай етіп жасалғанын көрсетеді.

Е.К.Уанбаев, қимыл – әрекеттерді үйрену әрбір спорт түрінің негізгі жаттығуларының орындау эталоны, стандарты бар болғандықтан бапкер сол стандартты қалыпта орындауы керек. Жаттығу техникасын стандартты қалыпта орындап көрсеткеннен кейін барып бапкер жаттығуды ақырын қарқында, бөлшектерге бөліп, әр бөлшектерінде үйренетін қимылдарды көрсетіп, сөзбен айтып түсіндіру арқылы орындайды [12]. Негізінде оқушылар жаттығу техникасының негізін, сонан соң бөлшектерін түсінуі керек.

С.Е. Дайрабаевтың «Спорт және дене тәрбиесі теориясы» оқу құралында, таңдап алған спорт түрлері бойынша спортшының техникалық дайындығын екі кезеңге бөліп жазған:

1. Техникалық база жасау кезеңі;

2. Техниканы тереңірек жетілдіру және спорт – техникасының жоғары шеберлігін меңгеру кезеңі деп көрсеткен [13].

Аталған пікірлердің әрқайсысына қатысты пумсэ қозғалыстарының суреттері көрсетіліп, таеквондо спортының негізгі бөліктерінің бірі болып саналады, пумсэ - бұл негізгі техникалық және жауынгерлік техниканы қолданатын қозғалыстардың үйлесімі болып табылады.

Таеквондо пумсэ сонымен қатар қол мен аяқтың негізгі техникасымен үйлесетін композицияларды, сондай-ақ жекпе-жекті білдіретін техникалық бөлімді қамтиды.

Қорытынды. Таеквондодан көптеген халықаралық жарыстар, соның ішінде чемпионаттар мен Әлем кубоктары өткізіледі.

Таеквондо олимпиадалық спорт бағдарламасына енгізілген спорт түрі ретінде таеквондоның қолданбалы маңызы зор, әсіресе пумсэ, өйткені ол жекпе-жек жүйелерінің дамуын қамтамасыз етеді. Жоғарыдағы міндеттерді айқындай келе, келесідей қорытындылар жасауға болады:

1. Пумсэ – белгілі бір стильге сәйкес адамның таеквондо әдістерін жаттықтыру әдісі болып табылады. Пумсэ ұзақ жылдар бойы және көп жылдық тәжірибесі арқылы жасалған жаттығу кезінде пайда болатын техниканың күштілігі, энергияға сезімталдық сияқты әртүрлі күрделі нәрселерді синдездейді және қарастырады, сондықтан бұл пумсэні таеквондоның анасы деп түсіндіріледі, өйткені ол рухты дамыту үшін жасалған.

2. Жасөспірім таеквондошыларға формалдық жаттығу кешеніне (пумсэ) үйретудің әдістерінің ерекшеліктері мен пумсэні үйрену және орындаудың негізгі шарттарын, пумсэні үйренудің сипаттамаларының бастапқы «Тегук» (Taeguk) әдісі көрсетілді.

3. Таеквондо формалды жаттығу кешендерінің (пумсэ) техникасын үйретуде «Тегук» (Taeguk) пумсэ әдістерін қолдану арқылы, таеквондошылардың техникалық қаблеттерін арттыруға және WT аттестациялық белбеу (GUP) дәрежелеріне тапсыруға мүмкіндік береді.

Практикалық ұсыныстар. Таеквондошылардың оқу-жаттығуларында формалды жаттығу кешенін (пумсэ) әдістерін көбірек қолдану керек, оның мәні спортшының қозғалыс туралы идеяларын тудыру мен оларға түзетулер енгізу және соның негізінде қозғалыстарды басқару қабілетін дамыту болып табылады. Күрделі техникалық элементтерді игерудің бастапқы кезеңдерінде де, спортшылардың базалық техникасына көмегін береді.

Бұл ретте пумсэні орындау кезінде негізгі техникалық көріністерді ескеру қажет:

– қозғалысты бастайтын және белсенді түрде жалғастыратын іс-әрекеттер туралы командалық басқарушы идеялар;

– дененің бағыты, айналуы, кеңістіктік қозғалысы туралы көрнекі идеялар;

– дененің кеңістіктегі орны, айналу сипаты;

– қозғалыс туралы ритмикалық идеялар.

Атап айтқанда, таеквондошылар «Тегук» (Taeguk) пумсэ кешенін орындау кезінде әрекеттерді өз бетінше басқаруға және сол арқылы техникалық нәтижелерін жақсартуға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер

- 1 Головихин Е. Программа по тхэквондо ВТФ ПУМСЕ (новый ФГОС). – Нижневартовск, 2018. – 352 с. – ISBN: 978-5-4493-9169-8.
- 2 Основы Таэквондо – М.: Советский спорт, 1994. – 241 с.
- 3 Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результаивные технические действия в тхэквондо // Современные гуманитарные исследования. – 2007. – №2. – С. 262-264.
- 4 Гиль К. Таэквон-до. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 221 с.
- 5 Голованов В.Ю. Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами таэквондистов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. – М.: РГАФК, – 2000. Вып. 1. – С. 104-105.
- 6 Подпалько С.Л. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. – М.: АСТ, 2007. – 24 с.
- 7 Тхэквондо. Правила соревнований. – М.: ФиС, 2005. – 86 с.
- 8 Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих / Чой Сунг Мо. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 125 с.
- 9 Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба – М.: Просвещение, 1993. – 239 с.
- 10 Купцов А.П. О создании единой классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 7. – С. 56–61.
- 11 Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Кн. изд-во, 1988. – 142 с.
- 12 Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық. – 6-шы басылым, өңделіп толтырылған. – Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ «Берел»баспасы, 2020. – 304 б.
- 13 Дайрабаев С.Е., Мухиддинов Е.М., Спорт және дене тәрбиесі теориясы. Оқу құралы. Алматы: Білім, 2008. – 124 б.

References

- 1 Golovihin E. Programma po thekvondo VTF PUMSE (novyj FGOS) - Nizhnevartovsk, 2018. – 352 s. - ISBN: 978-5-4493-9169-8.
- 2 Osnovy Taekvondo - M.: Sovetskij sport, 1994. - 241 s.
- 3 Podpal'ko S.L., Novikov A.A. Osnovnye rezul'tativnye tekhnicheskie dejstviya v thekvondo // Sovremennye gumanitarnye issledovaniya. - 2007. - №2. - S. 262-264.
- 4 Gil' K. Taekvon-do. - Rostov-na-Donu: Feniks, 1998. - 221 s.
- 5 Golovanov V.YU. Metody povysheniya effektivnosti tekhniki vypolneniya udarov nogami taekvondistov // Aktual'nye problemy sportivnyh edinoborstv. Teoriya i metodika podgotovki sportsmenov. - M.: RGAFK, - 2000. Vyp. 1. - S. 104-105.
- 6 Podpal'ko S.L. Special'naya silovaya podgotovka v thekvondo. Metodicheskie rekomendacii k programme po thekvondo dlya SDYUSHOR, DYUSSH i sportivnyh klubov. - M.: AST, 2007. - 24 s.
- 7 Thekvondo. Pravila sorevnovanij. - M.: FiS, 2005. - 86 s.
- 8 CHoj Sung Mo. Thekvondo dlya nachinayushchih / CHoj Sung Mo. – Rostov n/D: Feniks, 2005. - 125 s.
- 9 Igumenov V.M., Podlivaev B.A. Sportivnaya bor'ba – M.: Prosveshchenie, 1993. - 239 s.
- 10 Kupcov A.P. O sozdanii edinoj klassifikacii, sistematiki i terminologii tekhniki sportivnoj bor'by // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1975. – № 7. – S. 56–61.
- 11 SHulika YU.A. Tekhniko-takticheskaya model' borca i metodologiya ego mnogoletnej podgotovki: ucheb. po sobie dlya studentov IFK. – Krasnodar: Kn. izd-vo, 1988. – 142 s.
- 12 Uanbaev E.Қ. Dene мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық. – 6-шы басылым, өңделіп толтырылған. - Өскемен: S.Amanzholov atynday SHҚMU «Berel»baspasy, 2020. – 304 b.
- 13 Dajrabaev S.E., Muhiddinov E.M., Sport және дене тәрбиесі теориясы. Оқу құралы. Almaty: Bilim, 2008. – 124 b.

<p>Хат хабарға арналған автор (бірінші автор) Кунай Серик, докторант, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан e-mail: serik.kunai@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Кунай Серик – докторант, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: serik.kunai@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Kunay Serik, Doctoral student, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: serik.kunai@mail.ru</p>
---	--	---