

Кунай С.^а , Искаков Т.Б., Төлегенұлы Н., Мурат А.

Абай атындағы қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

ТАЕКВОНДО ПУМСЭ КЕШЕНДЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ, ҰЙЫМДАСТЫРУ ТАЛАПТАРЫ МЕН ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Кунай Серик, Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Төлегенұлы Нұржан, Мурат Айжан

Таеквондо пумсэ кешендерінің сипаттамасы, ұйымдастыру талаптары мен техникалық дайындық негіздері

Аңдатпа. Мақалада қазіргі таңда даму қарқыны жоғары деңгейде қалыптасқан таеквондо спортының пумсэ кешенінің сипаттамасы мен тегук 8 пумсэнің атаулары және триграмма тұжырымдамасы көрсетіліп, пумсэнің техникалық дайындық негіздеріне теориялық сараптама жасалынды. Тегук 8 пумсэнің триграмма символының мағыналары сипатталып, тегук пумсэні үйрену барысындағы қимыл-қозғалыс техникаларын орындау кезіндегі негізгі талаптары айқындалады. Пумсэнің техникалық дайындықтағы игерудің негізгі әдістері мен таеквондоның техникалық шеберлікті жетілдірудің негізгі дайындық түріне пумсэ кешенінің элементтерінің жаттығу түрлері мен тегук пумсэнің 8 түрі таеквондоның негізгі базалық техникалары қойылған пумсэ кешені таеквондошылардың техникалық дайындыққа даярлаудың негізгі бөлігі болып саналады. Тегук пумсэ кешенін үйрету барысында осы техникалық дайындықтың негіздерін болашақ спортшыларға қимыл-қозғалыспен техниканы көрсетумен шектелмей, берілген талапқа сай теория жүзінде де жүргізілсе, болашақ таеквондошылардың тегук пумсэ кешендерін жақсы игеріп, әрі қарай жалғастырып үйретілетін шеберлік пумсэнің техникалық қозғалыс әрекеттерін оңай игеруі мүмкіншілігі туралы баса айтылды.

Түйін сөздер: таеквондо, пумсэ, тегук, кешен, жаттығу, техника.

Kunay Serik, Iskakov Taiyrzhan Bakhytbaevich, Tolegenuly Nurzhan, Murat Aizhan

Characteristics of taekwondo complexes of poomsae, organizational requirements and fundamentals of technical training

Abstract. The article reflects the characteristics of the poomsae taekwondo complex, which has been formed at the present time and at a high level of development; the names and concept of the taekwondo trigram 8 poomsae, a theoretical examination of the basics of technical training of poomsae was carried out. The values of the symbol of the trigram Teguk 8 poomsae are described and the basic requirements for performing movement techniques when studying teguk poomsae are determined. The main methods of mastering the poomsae in technical training, the main types of preparation for improving the technical skill of taekwondo, are the types of exercises of the elements of the poomsae 8 complex, the types of teguk poomsae complex poomsae, which present the basic basic techniques of taekwondo, which are the main part of the technical training of taekwondo. During the training of the Teguk poomsae complex, it was emphasized that if the basics of this technical training were not limited to demonstrating movement techniques to future athletes, but were carried out theoretically, in accordance with the specified requirements, the skill that future taekwondo athletes acquire is well mastered in the teguk poomsae complex, makes it easy to master the technical motor actions of the poomsae.

Key words: taekwondo, poomsae, teguk, complex, exercise, technique.

Кунай Серик, Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Төлегенұлы Нұржан, Мурат Айжан

Характеристика таеквондо комплексов пумсэ, организационные требования и основы технической подготовки

Аннотация. В статье отражены характеристика комплекса пумсэ таеквондо, развивающийся в настоящее время на высоком уровне; понятия и концепция триграммы таеквондо 8 пумсэ, проведена теоретическая экспертиза основ технической подготовки пумсэ. Описаны значения символа триграммы Тегук 8 пумсэ и определены основные требования к выполнению приемов движения при изучении тегук пумсэ. Основными методами овладения пумсэ в технической подготовке и основными видами подготовки к совершенствованию технического мастерства таеквондо являются виды упражнений элементы комплекса пумсэ и 8 видов тегук пумсэ, в которых представлены основные приемы таеквондо, являющиеся основной частью технической подготовки таеквондо. В статье подчеркивается, что в ходе обучения комплексу «Тегук пумсэ», если основы данной технической подготовки не ограничиваются демонстрацией техники движения будущим спортсменам, а осуществляются и теоретически в соответствии с заданными требованиями, то будущие таеквондисты, хорошо освоив комплексы тегук пумсэ, будут способны легко освоить технические движения пумсэ в дальнейшем.

Ключевые слова: таеквондо, пумсэ, тегук, комплекс, упражнение, техника.

Негізгі ережелер. Шығыс жекпе-жек түрлерін үйрету әдістемесі шеңберіндегі таеквондо жаттығу үрдісінің техникалық әдістемелік ерекшеліктері, жас спортшылардың пумсэ кешенді жаттығуларды техникалық игеру мүмкіндіктері. Жасөспірім таеквондошылардың тегук пумсэнің сегіз формасы арқылы кешенді жаттығуларға үйрету бәсекеге қабілеттіліктің ерекшеліктерін және пумсэ бойынша жаттығулардың қазіргі заманғы ережелерін ескере отырып, салыстырмалы түрде тегук 8 пумсэ кешендердің жеткілікті санын сапалы игеруді қамтамасыз етеді. Пумсэ кешені техникаларын үйретудің тегук пумсэнің сегіз формасы негізінде, жас таеквондошылардың техникалық шеберлік сипаттамаларын тиімдірек дамуын қамтамасыз етеді.

Кіріспе. Әлем бойынша даму серпілісі өте жоғары деңгейде қалыптасқан таеквондо спортының формалды жаттығу кешенінің (пумсэ) еліміздегі даму барысы бәсеңдеу екені өзекті мәселелердің бірі деп қарастыруға болады. Таеквондо WT жарыс жүргізілу ережесі бойынша жекпе-жек сайысы (кёруги) және формалды жаттығу кешені (пумсэ) деп екі бағытқа бөлініп жүргізіледі.

Елімізде таеквондо кёруги түрінің дамуы жоғары деңгейде. Қазақстанның барлық облыс өңірлерінде спортшыларымыздың басым бөлігі осы таеквондо кёруги түрімен айналысады, жас ерекшеліктеріне қарай көптеген Әлем, Азия чемпиондары мен жүлдегерлері бар деп ауыз толтырып айта аламыз.

Таеквондо пумсэ түрінің дамуы өте баяу, өйткені осы түрі бойынша арнайы Дүниежүзілік Таеквондо (WT) федерациясы бекіткен жарыстың календарлық жоспары бойынша жарыс түрлері 2005 жылдан бастап жүргізіле бастады, таеквондо пумсэ түрі бойынша ең алғашқы әлем чемпионаты 2006 жылы Оңтүстік Кореяда өтілді, осы уақыттан бастап, елімізде осы пумсэ саласын дамытуға Тараз қаласының таеквондо майталмандары Тен Георгий, Ан Александрдың бастамасымен таеквондо пумсэсі дами бастады, дегенмен де, еліміздің кейбір облыстарына әлі де болса да пумсэ бойынша білікті маман жеткіліксіз болғандықтан ақсақтап тұрған тұстары шамалы. Ол үшін барлық облыс жаттықтырушыларын пумсэ дайындыққа білімдерін жетілдіріп шетелдік семинарларға жіберіп, пумсэнің техникалық дайындық жүйесіне көбірек көңіл бөліп, халықаралық көптеген пумсэ жарыстарына, жас ерекшеліктеріне байланысты қатыстыруға, мемлекет және федерация тарапынан қолдау көрсетілсе даму қарқынымыз арта түсетіні сөзсіз.

Таеквондо спорты күрделі әдіс-тәсілдік спорт түріне жатады. Таеквондоның пумсэ кешені техникалық дайындықты көп мөлшерде талап ететін қозғалыстың ерекше түрі.

Пумсэ оқушының өз бетінше қозғалыстар жасауға мүмкіндік беретін және өзі ой санамен қарсыласқа қарсы қорғаныс және соққы жасау арқылы жасалатын жаттығулар кешені [1].

1950 - ші және 60-шы жылдардың басында, таеквондо әлі нәресте болған кезде, пумсэ тәжірибесі негізінен осы Окинава, жапон және қытай шығыс жекпе-жектерінен алынған жаттығулардан тұрды, ол уақытта корейда жекпе-жектің нағыз даму үстінде болды, бірақ көптеген бағыттар тек қоян-қолтық ұрыстың жалаңаш техникасын үйретті, кейде жапон жекпе-жегі техникасы ежелгі корей жекпе-жегі бағытында берілді. Дегенмен, көптеген корей жекпе-жек шеберлері арасында корей стилімен тәртіп құруға деген қатты ұмтылыс болды. Жас генерал-лейтенант Чой Хонг Хи, Одокван мектебінің өкілі мектептерді біріктіру және біртұтас стиль құру идеясын жариялады. Корея Республикасының Үкіметі мектептерді біріздендіру және жаңа типтегі жалпыұлттық жекпе-жек өнерін құру идеясын қолдады. 1955-1988 жылдар аралығында Тае Хи Нам, Ёнг Ил Конг, Ча КюХан, Чанг Кион Чой, Джае Лим Ву, Ким Бок Ман және Джунг Тае Пак көмегімен өткеннен алшақтау мақсатында Чой өзінің жаттығуларынан алынған әдістердің формалды жаттығулар кешендерінің жүйесін қаратэдо кешені негізінде құрды [2].

Чой Хонг Хи 1980 жылдары өзінің кешендік жүйесін еңгізуін толығымен аяқтады және таеквондо арсеналынан қаратэнің ката кешенін толығымен алып тастады; қазіргі уақытта таеквондода ITF ресми түрде «тыль»деп аталатын 24 формалды жаттығу кешені бар. Чой Хон Хи идеяларына сәйкес, олар тәуліктің 24 сағатына сәйкес келетін және басқалардан айтарлықтай ерекшеленетіні, дене қимыл қозғалыстары, позициядан позицияға ауысу оларда толқынды түрде жасалады [3].

Чой Хонг Хи Кореядан кеткеннен кейін және Кореяның таеквондо қауымдастығы құрылғаннан кейін, Куккивон мен Дүниежүзілік таеквондо федерациясының құрылуымен бірге, жас мамандар буыны сегіз жыл ішінде үш формалды жаттығулар кешенін жасады. Олардың ішінде 1965-1967 жылдар аралығында құрылған ең көне «пумсэ», «палгвэ» және «юданжа» сериялары білімді тексеруге арналған түрлі-түсті белбеулер немесе оқушылардың «гып» сатылары, және кара белбеулер немесе шебер сатылары

«дан» дәрежесіне арналған формалды жаттығу кешендері жасалды. Сонымен қатар, бір формадан екінші формаға ауысқан сайын дайындық деңгейін нақты анықтайтын техникалық компоненттердің күрделілігі артты, сол сияқты «юданжа пумсэ» құрылып бекітілді: Корё, Кымганг, Тэбэк, Пионгвон, Сипжин, Джитай, Чеонквон, Хансу және Ильё пумсэлері. Олардың техникалық әртүрлілігінен басқа, юданжа пумсэ қозғалыстары әрбір пумсэні сипаттайтын философиялық тұжырымдаманы бейнелейтін қытай және корей таңбаларының жазу сызықтарын ұстанады [4].

Осы зерттеу жұмысының мақсатына сәйкес таеквондо спортының пумсэ кешендерін сипаттап, пумсэнің жарыс ережесіне сай жүргізілетін пумсэні ұйымдастыру талаптары мен техникалық дайындық негіздері айқындалып, көрсетілді.

Зерттеудің мақсаты – Таеквондо пумсэ түрлерінің сипаттамасы мен техникалық дайындық негіздерін анықтау.

Зерттеудің міндеттері:

- әр пумсэнің орындалатын қозғалыстарының анықтамасын зерттеу;

- пумсэ кешенінің техникалық дайындық ерекшеліктерін анықтап көрсету.

Зерттеудің нысаны – пумсэ кешенін сипаттау үрдісі.

Зерттеу пәні – пумсэнің техникалық дайындыққа дайындаудың негіздерімен талаптары.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Зерттеу мәселесіне қатысты арнайы жазылған шетелдік ғылыми әдебиеттер мен мақалаларға теориялық талдау жұмыстары жүргізіліп, сараптама жасалынды. Тегук пумсэнің сегіз формасы: Тегук иль джан пумсэ 1, Тегук и джан пумсэ 2, Тегук сам

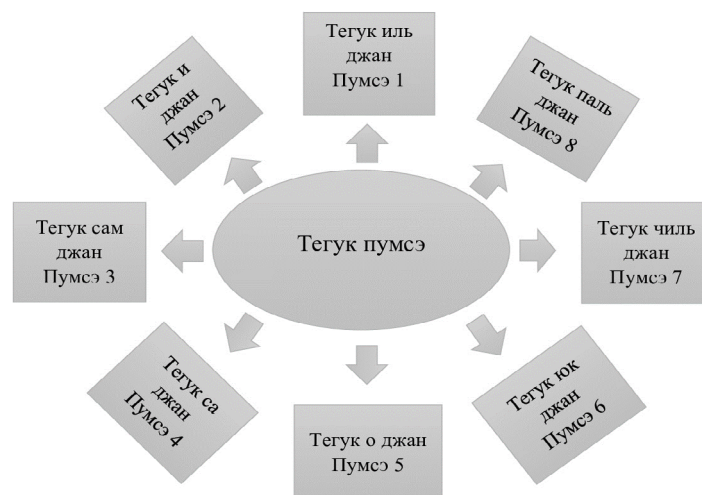
джан пумсэ 3, Тегук са джан пумсэ 4, Тегук о джан пумсэ 5, Тегук юк джан пумсэ 6, Тегук чиль джан пумсэ 7, Тегук паль джан пумсэ 8 пумсэнің техникалық дайындық әдістері.

Зерттеу нәтижелері мен оларды талқылау. Шығыстың жекпе-жек өнері тек спорттық емес мәдениеттің де күрделі құбылысы, медициналық аспектілері, сонымен қатар психологиялық, этикалық және философиялық мазмұнды көрсетеді.

К. Гил және Чур Хван еңбектерінде, жеке техниканы таеквондо алфавиті деп атауға болады, ал ресми жаттығулар – оның грамматикасы, ресми жаттығулар таеквондо пумсэ ғасырлар бойы дамып келеді. Тәжірибе беру мақсатында жас жауынгерлер мен ардагерлерге арнайы жүйелендіріп зерттелген тиімді қозғалыс әдістер [5].

Пумсэнің ресми жаттығулардың екі түрі болады – бастапқы пумсэ – сегіз форма тегук және сегіз форма пальгве. Пальгве көбірек консервативті және классикалық негізде жасалған таеквондо техникасы, бұл формалар (пальгве) қазіргі уақытта көп қолданылмайды, бірақ рухани және дененің құндылығын жоғалтпады [6]. Тегук пумсэнің 8 түрі қорғаныс және шабуыл әрекеттерінің техникалары үйлесімді жасалған пумсэ кешені. Таеквондошыларды тегук пумсэ кешеніне дайындау, дайындықтың негізгі бөлігі болып саналады.

Тегук – бұл пумсэні бастап үйренушілердің формальды кешендері (Taegeug). Тэгук 8 пумсэден кейін «Koryu», «Kumgang», «Taeback», «Pyongwon», «Shipjin», «Jitae», «Chunkwon», «Hansoo», «Pyeo» деп 9 шеберлік пумсэлер жалғасады [6].



1-сурет - Тегук 8 пумсэнің атаулары.

Тегук пумсені үйрену барысында есте сақтау үшін бірқатар талаптар:

Пумсэнің барлық қозғалыстар мен элементтерін анық және қатесіз орындау;

Пумсэнің арнайы тұрыстарды дұрыс орындап, денені кеңістікте үйлесімді түрде жылжыту;

Тыныс алуды бақылау, белгілі бір жерлерде берілген қозғалыстың тырысып жасаумен босаңсуды дәл ауыстыра білу;

Жауынгерлік рухты қадағалау және қиялдағы қарсыласқа назар аудару;

Пумсэнің қозғалыс ритмін есте сақтау және әр элементті орындауға бөлінген уақытты қадағалау;

Дене салмағын дұрыс пайдалану және оның ауырлық орталығының тепе-теңдігін бақылау;

Әр қозғалыстың нақты орындалуын, қадағалауды ұмытпау;

Пумсэ қозғалыстарының техникаларының терминдерін білу;

Спортшы пумсэні нақты талапқа сай, әр қозғалыстарды үйлесімді орындай білу.

Осы берілген талаптарды орындау келесі неғұрлым күрделі шеберлік пумсэні үйреніп, орындау барысында оңай қабылдай алатынына мүмкіндік береді.

Тегук сөзбе-сөз “ұлы шек” деп аударылады және шығыс философиясының негізгі категорияларының бірі болып табылады, ол сегіз триграмма тұжырымдамасымен тығыз байланысты, ол адамның өзімен де, оны қоршаған әлеммен де үнемі болып тұратын үздіксіз өзгеру циклін білдіреді [7].

Тегук пумсенің барлық атаулары терең мағынаға ие және таеквондонның пайда болуынан бастау алады.

1-кесте - Тегук 8 пумсэнің триграмма белгілерінің сипаттамалары.

№	Тегук пумсэ	Триграмма белгілері	Триграмма символына сәйкес пумсэ мағыналары	Қозғалыс саны
1	Тегук иль джан		Тегук иль джан пумсэ аспан мен күнді бейнелейтін КОН символы белгіленген.	20
2	Тегук и джан		Тегук и джан пумсэ рухтың күшін білдіретін ТЭ-халве символы белгіленген.	23
3	Тегук сам джан		Тегук сам джан пумсэде күн, от, жарықты бейнелеген Ли-халве символы белгіленген.	34
4	Тегук са джан		Тегук са джан пумсэ қауіп-қатерге қарсы тыныштық пен батылдықты білдіретін Чин символы белгіленген.	29
5	Тегук о джан		Тегук о джан пумсэ желді, күшті және икемді ақыл - ойды білдіретін Сан-халве символы белгіленген.	32
6	Тегук юк джан		Тегук юк джан пумсэ суды бейнелейді және қозғалыс пен адалдықтың символын білдіретін Кам-халве символы белгіленген.	31
7	Тегук чиль джан		Тегук чиль джан пумсэ, тауларды бейнелейді және жалғыздық пен тыныштықты білдіретін Кан-халве символы белгіленген.	33
8	Тегук паль джан		Тегук чиль джан пумсэ жерді бейнелейді және қаттылық пен күшті білдіретін КОН-халве символы белгіленген.	36

Клин Чап, Санг Х. Ким еңбектерінде тегук кешендері таеквондонның негізгі техникасының негізін құрайды, бұл формалар Шығыс философиясының терең идеяларын және олардың негізінде алынған әлем, өмір кеңістігі туралы идеяларды көрсетеді, әрбір тегук формасы философиялық белгілердің біріне сәйкес келеді және

оны тиісті идеямен орындау керек [8]. Таеквондонны алғашқы үйретудің бастамасын негізгі базалық техникадан бастауды ұсынылады. Ол негізгі техникалық әдістерден тұрады, бұл жекпе-жек сайысына қабілетті жаттығуларына кірмейді, бірақ сол негізде жасалып, жекпе-жек техникасын игеруге арналған жаттығуларды қамтиды.

Таеквондошыларға дене қасиеттер мен қозғалыс тәжірибесін дамыту дайындығының деңгейінен басқа, арнайы дене дайындықтың қажетті деңгейі болуы керек, нәтижесінде сапалы техникалық дайындық мәселесін шешуге мүмкіндік береді.

Базалық дайындық кезеңі 9-11 жас аралығындағы жас таеквондошыларды қамтиды. Бұл жас кезеңі үйлестіру қабілеттерін дамытудың ең

сезімтал кезеңдері және қозғалыс үйлесімдерін үйрету үшін қолайлы болып саналады.

Таеквондоның техникалық шеберлікті жетілдірудің негізгі дайындық түріне пумсэ кешенінің базалық элементтері мен жекпе-жекке қабілетті жаттығулардың жаттығу формалары кіреді.

Пумсэнің техникалық дайындықтағы игерудің негізгі түрлері 2-суретте көрсетілген.



2-сурет - Пумсэнің техникалық дайындық түрлері.

О.А. Плотниковтың еңбегінде, жас таеквондошыларға техниканы үйрету кезінде қозғалыстардың ұтымды және дұрыс техникасын қою ғана емес, сонымен бірге оларды қолдану жағдайларын бір уақытта түсіндіру де маңызды, бұл спортшыларды интегралды даярлаудың маңыздылығын анықтайды [9].

Профессор Йеон Хван Пак, таеквондошының техникалық дайындығын екі негізгі бөлікке бөлінетіні көрсеткен: негізгі техника және жекпе-жек жүргізу техникасы [10].

Пумсэні игеру күрделі және ұзақ үдеріс, ол жекпе-жекте тәрбиелеу мен оқытудың шығыс әдіснамасының негізі бола алады.

Таеквондошылардың пумсэ кешенін игеретін негізгі талаптар:

Пумсэнің негізгі спорттық техникасын игеру;
Нақты пумсэнің жекелеген элементтерін үйрету және жетілдіру;

Техниканың жекелеген байламдарын оқыту және жетілдіру;

Элементтер бойынша барлық пумсэні дұрыс игерткізу;

Белгілі бір уақыт ішінде берілген пумсэні орындап шығу.

Ю.О. Захаровтың еңбегінде спорттың теориясы мен практикасында “спорт түрінің техникасы” және “белгілі бір спортшының техникасы” ұғымдарының айырмашылығы екіге бөлініп қарастырылады, олар осы спорт түрінің техникалық әдістері мен қозғалыс әрекеттерінің даму деңгейімен айшықталады [11].

Б.Н. Жураев, спорттағы техникалық дайындықтың мақсаты- жарыс ережелерімен рұқсат етілген, барлық қозғалыс техникасы мен әрекеттерін игеру және жетілдірумен сипатталады [12].

Демек, таеквондоның техникалық дайындығы қарапайым негізгі бастамалардан үйретіліп, дайындық барысында техниканы көрсетумен қатар теориялық жүзінде түсіндірумен бірге жүргізілуі тиіс. Таеквондошының базалық дайындығының әдістері неғұрлым көп болса, техникалық шеберлігі соғұрлым жоғары болады.

Таеквондоның техникалық дайындықты дұрыс бағытпен дамытып, әр қимыл-қозғалыстың күрделі деңгейіне байланысты үйретудің базалық техниканың тиімді әдістерімен түсіндіріліп, үйретілген жөн.

Қорытынды. Таеквондоның осы пумсэ бағыты жарыс бағдарламаларына енгізілгені

20 жыл аясындағы жас спорт түрі. Пумсэні жарыс бағдарламасына енгізілмеген уақытта тек, таеквондонның пумсэ кешендерін спортшылардың аттестациялық белбеу дәрежелеріне тапсыруға Таеквондо WT федерациясының бекіткен нормативтерінің талаптарына сәйкес аттестация өткізіліп тұрды, қазіргі таңда да белбеуге тапсыру аттестация нормативтері әлемнің барлық мемлекеттің таеквондо федерациясында өткізілуде.

Жасалған жұмыстарға қатысты таеквондонның тегук 8 пумсэнің әрқайсысының атауларымен сипаттамалары жазылып, 8 пумсэнің триграмма белгілері және оның символына сәйкес мағыналары көрсетілді.

Пумсэ кешенінің техникалық дайындық түрлерімен оны игерудің негізгі формалары айқындалып жазылды. Жоғарыдағы міндеттерді қорытындылай келе:

1. Тегук пумсэнің 8 түрі таеквондонның барлық базалық техникаларының қозғалыстары қойылған негізгі пумсэ кешені болғандықтан, жас таеквондошыларға ең алдымен осы 8 пумсэнің қозғалыс әрекеттерін нақты техникалары бойынша үйретіліп көрсетілгені абзал.

2. Пумсэ кешенін үйрету барысында осы техникалық дайындықтың негіздерін болашақ спортшыларға техниканы көрсетіп қана қоймай, берілген талапқа сай теориялық жүзінде түсіндіріп жүргізілсе, болашақ таеквондошыларымыздың пумсэ кешендерін жақсы меңгеріп шығуына мүмкіндік береді.

Практикалық ұсыныстар. Таеквондошыларды пумсэге үйрету кезінде жоғарыда айтылған пікірлерді ескере отырып, арнайы жаттығуларды орындаудың келесі кезектерін ұсынамыз:

- пумсэні орындау барысында үш деңгейді қамтитын соққылар мен қорғаныс әрекеттері нақты және концентрациямен орындау;
- пумсэні айна жүзімен қарама-қарсы тұрып орындау;
- пумсэнің қозғалыс ритмін қадағалау;
- қорғаныс-шабуыл негізінде топтастырылған техникалық комбинацияларды жаттықтыру;
- техникалық қозғалыс әрекеттерді қолдану кезінде тыныс алу жаттығуларды бірге қолдану;
- пумсэні орындау кезінде бастаған орыны мен аяқтау орыны бір орында аяқталуына көңіл бөлу.

Әдебиеттер

1. Головихин Е. Программа по тхэквондо. ВТФ ПУМСЕ (новый ФГОС). – Нижневартовск, 2018. – 349 с.
2. Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮ-ШОР. – Феникс, 2007. – 800 с. ISBN: 978-5-222-11203-8
3. Чой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. – М.: Международные отношения, 1991. – 256 с.
4. Соколов И. Основы Таэквондо. – М.: Советский спорт, 1994. – 239 с.
5. Гиль К. Таэквон-до. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 110 с.
6. Kyu Hyung Lee, Sang H. Kim, Complete Taekwondo Poomsae: The Official Taegeuk, Palgwae and Black Belt Forms of taekwondo, 2007. – 464 p.
7. Чой Сунг Мо. Азбука тхэквондо. – Литрес, 2017. – 12 с.
8. Clint Sharp. Taekwondo: A Comprehensive Guide to Tae Kwon Do Techniques, Basics, and Tenets for Beginners Wanting to Master This Martial Art (Mix Martial Arts), 2022. – 144 p.
9. Плотников А.О. Техническая подготовка юных тхэквондистов на основе оперативной информации о двигательных действиях соперника: дис. ... к. п. н.: 13.00.04. Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2020. – 148 с.
10. Йеон Хван Пак. Таэквондо: Техника и тактика. – АСТ, 2004. – 121 с.
11. Захаров О.Ю. Педагогические особенности обучения спортсменов-каратистов 12-14 лет формальным комплексам (ката) на основе интервального метода: дис. ...к.п.н.: 13.00.04. Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону, 2020. – 221 с.
12. Жураев Б.Н. Спортивная техника и техническая подготовленность // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – №1 (5). – С. 32-35.

References

- 1 Golovihin E. Programma po thekvondo. VTF PUMSE (novyj FGOS). – Nizhnevartovsk, 2018. – 349 s.
- 2 SHulika YU.A., Klyuchnikov E.YU.Thekvondo. Teoriya i metodika. Tom 1. Sportivnoe edinoborstvo: Uchebnik dlya SDYUSHOR. – Feniks, 2007. – 800 s. ISBN: 978-5-222-11203-8
- 3 CHoj Hong Hi. Enciklopediya thekvondo. – M.: Mezhdunarodnye otnosheniya, 1991. – 256 s.
- 4 Sokolov I. Osnovy Taekvondo – M.: Sovetskij sport, 1994. – 239 s.
- 5 Gil' K. Taekvon-do. - Rostov-na-Donu: Feniks, 1998. – 110 s.
- 6 Kyu Hyung Lee, Sang H. Kim, Complete Taekwondo Poomsae: The Official Taegeuk, Palgwae and Black Belt Forms of taekwondo, 2007. – 464 p.
- 7 CHoj Sung Mo. Azbuka thekvondo. – Litres, 2017. – 12 c.

- 8 Clint Sharp. Taekwondo: A Comprehensive Guide to Tae Kwon Do Techniques, Basics, and Tenets for Beginners Wanting to Master This Martial Art (Mix Martial Arts), 2022. – 144 p.
- 9 Plotnikov A.O. Tekhnicheskaya podgotovka yunyh thekvondistov na osnove operativnoj informacii o dvigatel'nyh dejstviyah sopernika: dis. ... k. p. n.: 13.00.04. Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury. - Volgograd, 2020. – 148 s.
- 10 Jeon Hvan Pak. Taekwondo: Tekhnika i taktika. AST, 2004. – 121 s.
- 11 Zaharov O.YU. Pedagogicheskie osobennosti obucheniya sportsmenov-karatistov 12-14 let formal'nym kompleksam (kata) na osnove interval'nogo metoda: dis. ... k. p. n.: 13.00.04. YUzhnyj federal'nyj universitet. - Rostov-na-Donu, 2020. – 221 s.
- 12 ZHuraev B.N. Sportivnaya tekhnika i tekhnicheskaya podgotovlennost' // Strategii i trendy razvitiya nauki v sovremennyh usloviyah. - 2019. - №1 (5). – 32-35 s.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Кунай Серик – докторант, Абай ағындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті; Алматы қ., Қазақстан, e-mail: serik.kunai@mail.ru, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1073-4898</p>	<p>Кунай Серик – докторант, Казахский национальный педагогический университет имени Абая; г. Алматы, Казахстан, e-mail: serik.kunai@mail.ru, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1073-4898</p>	<p>Kunay Serik – doctoral student, Abai Kazakh National Pedagogical University; Almaty, Kazakhstan, e-mail: serik.kunai@mail.ru, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1073-4898</p>