ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

Жақсыбек Ыбрайұлы Жүнісбеков

ТАЕКВОНДОШЫЛАРДЫҢ БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Алматы, 2019

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

Жақсыбек Ыбрайұлы Жүнісбеков

ТАЕКВОНДОШЫЛАРДЫҢ БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы

Алматы, 2019

УДК 79 (075.8)
ББК 75.727я73
Ж 88

Жүнісбеков Ж.И.

Ж88 Таеквондошылардың бастапқы спорттық дайындығының теориясы мен әдістемесі: Оқу құралы. Ж.И. Жүнісбеков – 2-ші басылым. – Алматы: ҚазСТА, 2019.- 150 бет.

ISBN 978-601-7015-26-8

Оқу құралында автордың ғылыми зерттеулерінің, таеквондошы спортшыларды даярлаудың педагогикалық және оқу-жаттығу тәжірибесін жинақтаудың нәтижелері ұсынылған. Жекпе-жек шайқасқа түсушілерді бастапқы дайындаудың қазіргі жағдайына талдау жасау негізінде олимпиадалық таеквондодағы бастапқы дайындық технологиясы дайындалды, арнайы әдебиеттер, бақылау сұрақтары мен тапсырмалар ұсынылып отыр.

Оқу құралы дене тәрбиесі жоғарғы оқу орнының студенттері мен магистранттарына, докторанттарына, шығыс жекпе-жегі бойынша жаттықтырушылар мен мамандарға, біліктілікті көтеру курстарының тыңдаушыларына арналған.

Пікір жазғандар:
М.Н. Қоңаев – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы;
Х.Ф. Анаркулов – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, КСР спорт шебері, халықаралық дәрежедегі төреші, Қырғызстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы (Қырғыз мемлекетт дене тәрбиесі және спорт академиясы);
Е.М. Мұхиддинов – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессо ҚазССР-нің спорт шебері, ҚазССР-нің еңбек сіңірген жаттықтырушыс Қазақтың ұлттық педагогикалық университетінің дене тәрбие кафедрасының меңгерушісі.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі, Қазақст Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Дене тәрбиесі ұлтт ғылыми-практикалық орталығының ғылыми кеңесі ұсынған.

УДК 79 (075.
ББК 75.727я

ISBN 978-601-7015-26-8

© Ж.И. Жүнісбеков, 20
© ҚазСТА, 2019

АЛҒЫ СӨЗ

Осы кітапшада автор кең көлемді деректі материалдарды жинақтап, ұқият талдаған, отандық және шетелдік мамандардың пікірлерін екшелеген, автор жүргізген сараптамалар сериясының нәтижелері келтірілген. Теориялық білімдерді, таеквондо бойынша жетекші мамандар мен осы жұмыс авторының практикалық тәжірибелерін талдау, бұрынғы мамандануды ескере отырып таеквондошылардың бастапқы спорттық дайындығының әдістемесін теориялық және сараптамалық тұрғыдан негіздеуге мүмкіндік берді.

Зерттеу барысында автор таеквондодағы бастапқы дайындықтың технологиясы мен оның құрылымын алғаш рет дайындады. Көп жылдық рухани тұрғыдан және денені жетілдіру жүйесіндегі бастапқы спорттық дайындық кезеңдері анықталды. Жас таеквондошыларды алғашқы іріктеп алу мен олардың бастапқы дайындығын мақсатты түрде жүргізуге мүмкіндік беретін, спортшылардың ең елеулі морфологиялық белгілері мен қозғалыс қабілеттері алғаш рет анықталып отыр. Жарыстың іс-әрекеттердегі тиімді техникалық-тактикалық тәсілдер мен қозғалыс қасиеттерінің басым жақтары анықталды, оларды дамыту таеквондодағы спорттық жетістіктерді жоттыруға көмектеседі. Алғашқы іріктеу мен бастапқы дайындық әдістерінің дайындалған педагогикалық белгілері негізінде сынақ алу (тестілеу) әдісін қолдану алғашқы іріктеудің тиімділігін елеулі түрде жақсартуға және таеквондошыларды көп жыл бойы дайындау сапасын көтеруге мүмкіндік береді.

Автордың жасаған тұжырымдары мен практикалық ұсыныстары ғылыми тұрғыдан негізделген және олимпиадалық таеквондодан спорттық басарларды дайындаудың теориясы мен практикасына маңызды үлес қосады.

Оқу құралы спорт клубтарының, БЖСМ, ОІДМБЖМ-нің жаттықтырушылары, біліктілікті көтеру курстарының тыңдаушылары, ҚР ЖОО-дағы дене тәрбиесі мамандығының студенттері мен оқытушыларына арналған.

едагогика ғылымдарының докторы, профессор,
лықаралық Балтық педагогикалық ғылымдар
ademиясының, Петр ғылым мен өнер
адемиясының толық мүшесі,
Р спорт және туризм министрлігінің
орт жөніндегі комитетінің төрағасы

А.Қ. Құлназаров

Қысқартылған сөздер тізімі

АДД - арнайы дене дайындығы
БАҚ - барынша жоғары анаэробтық қуаттылық
БД - бастапқы дайындық
БББ - ер баланың болжанған бойы
БЖСМ - балалар мен жасөспірімдердің спорт мектебі
ДТҰҒПО - ҚР Білім және ғылым министрлігінің Дене тәрбиесі ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
ЖДД - жалпы дене дайындығы
ЖСЖ - жүрек соғысының жиілігі
К1-К5 - жаттығулар кешені
КСРО - Кеңестік Социалистік Республикалар Одағы
ҚББ - қыз баланың болжанған бойы
ҚР ЖОО - Қазақстан Республикасының жоғарғы оқу орны
ҚРСШ - Қазақстан Республикасының спорт шебері
ҚХР - Қытай Халық Республикасы
ЛКЖО - Лениншіл Комсомол Жастар Одағы
МҚКС - мазасыздану мен қауіп-қатерді сезіну
ОБП - оттегіні барынша пайдалану
ОЖЖ - орталық жүйке жүйелері
ОІДМБЖМ - Олимпиада ізбасарларын дайындайтын мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер мектебі
ОЖТ - оқу-жаттығу тобы
ОҰЖ - оңтайлы ұрыс жағдайы
СЖ - спорттық жетілу
ӨАС - өкпенің ауа сиымдылығы
СҚҚ - систоликалық қан қысымы
ТТД - техникалық-тактикалық дайындық
ТМК - тыныс алудың минуттік көлемі
У1-У7 - жаттығу кешендері
ХДСШ - халықаралық дәрежедегі спорт шебері
WTF - Бүкіләлемдік Таеквондо Федерациясы

Кіріспе

Әлемнің барлық елдерінде, оның ішінде Қазақстанда да спорттың ...лимпиадалық түрлерін дамытуға көп көңіл бөлінуде. Таеквондо (WTF) ...ейіннен - «таеквондо») – 2000 жылдан бері Олимпиадалық ойындардың ...ағдарламасына енгізілген шығыс жекпе-жектерінің маңызды түрлерінің ...регейі. Спорттың осы түрі соңғы жылдары, әсіресе, жастар арасында кең ...рай бастады.

Ұлттық спорт дәстүрлері өте күшті сақталған Қазақстанда спорттық ...екпе-жектің әр түрі өте жеңіл қанат жаюда, өйткені әрбір жеткіншек аттары ...ызға айналған, ұлттың мақтанышы болған күш иесі – балуандар ...жымұхан Мұңайтбасовқа, Балуан Шолаққа және Әлем чемпионаттары мен ...лимпиадалық ойындарының қазіргі кездегі жеңімпаздары Ж. ...икемпіровке, Ш. Серіковке, Е. Ибраимовке, Б. Саттархановқа, Сәрсекбаевке, Д. Тұрлыхановқа, С. Қонақбаевке, Б. Жұмаділовке, Байсейітовке, С. Бимурзинге, С. Сапиевке, А. Шылмановқа, А. ...ғындыковка, Қазақстандағы таеквондоның негізін салушы М. Өзтүрікке ...сағысы келеді.

Әлемдік спорттағы жетістіктердің қарқынды өсуі спортшыларды ...йындаудың ұйымдастыру түрлерін, құралдары мен әдістерін тұрақты ...тілдіріп отыруды талап етеді. Қазіргі спорттың деңгейі спорттық ...тижелердің өсуінің негізгі факторлары жаңа технологиялар мен қазіргі ...ылыми ізденістер болатындай дамудың сатысына жетті ...М. Досмұхамбетов, 2006]. Мамандардың назары мықты спортшылардың ...ттығу әдістерін жетілдіруге ғана емес, сондай-ақ ұлттық құрама ...мандалардың спорттық ізбасарларын дайындау мен оларды іріктеудің ...мділігіне аударылуда [В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980; В.Н. Платонов, ...86; А.Қ. Құлназаров, 1991; Қ.К. Закирьянов, 2006 және басқалар].

ҚР Білім және ғылым министрлігі 2001 жылдың 10 қыркүйегінде ...іткен «2001-2008 жылдар аралығында ҚР-да спорттық ізбасарларды ...рлау жүйесін жетілдірудің» Республикалық мақсатты кешенді ...ғдарламасы халықаралық жарыстар мен Олимпиадалық ойындарда ...ағыдай өнер көрсетуі үшін спорт түрлері бойынша ҚР құрама ...мандаларының ізбасарларын дайындау мақсатында ЖОО-ның ...денттерінен, колледж оқушыларынан спорттағы дарындыларды сапалы ...де іріктеу қажеттігін қарастырады.

Халықаралық аренада жоғары спорттық нәтижелерге жету іріктеу мен ...тапқы спорттық дайындықтан бастап таеквондошылардың спорттық ...ілуінің барлық сатыларындағы даярлықтың тиімдірек құралдары мен ...терін тұрақты түрде ғылыми тұрғыдан ізденуді талап етеді. Алайда, ...пе-жектердің спорттық бағдарламаларында ертерек мамандану ...астырылмаған, бұның өзі жоғары шеберліктегі таеквондошыларды ...ындау мерзімінің созылуына әкеп соғады. Бұл дайындықты әр ...тықтырушы-оқытушы өзінің жеке тәжірибесі мен жаңалықты алғашқы ...ны деңгейіндегі сезінуіне сүйене отырып, әдетте, ғылыми-әдістемелік

73. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Наука, 1975.-286 с.
74. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947. - 147 с.
75. Макогонов А.Н. и др. Использование горных условий Казахстана в системе массовой физической культуры и спорта // Теория и методика физической культуры, 2001. – №2 – С. 31-34.
76. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / Под общ. ред.А.Е. Тараса. - Мн.: Харвест, 2002. - 640 с.
77. Жунусбеков Ж.И. Комплексный контроль в начальной подготовке таеквондистов // Поиск.- 2006. - №4. - С. 287 - 290.
78. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя : автреф. дисс….канд. пед. наук. - М., 1995. – 22 с.
79. Ким Соу Бонг. Хапкидо: Путь сосредоточения жизненной энергии. - Харьков: Будо, 1996. - 104 с.
80. Мастер Чой. Хапкидо: Базовый курс / Пер. с англ. А. Куликова. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 224 с.
81. Ояма М. Это каратэ / пер. с английского А. Куликова - М., 2000.-320 с.
82. Хаберзецер Р. Искусство каратэ. Перевод с французского А.С. Лев. - Алма-Ата: Казахстан, 1991. – 160 с.
83. Вон Кью-Кит. Искусства Шаолиня: Кунг-фу, тай-цзи цюань и цигун. -М.: ГРАНД-ФАИР, 2004.- 384 с.
84. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учебное пособие / МГАФК.- Малаховка: МГАФК, 1999.- 99 с.
85. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - Изд. 2-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
86. Анаркулов Х.Ф., Джамангиров К.Д. Исследование тактических действий курешистов в соревновательных условиях // Вопросы развития физической культуры. - Бишкек, 1995. – С. 34-39.
87. Асубаев А.Р. Спортивная борьба: учебно-методическое пособие. - Алматы: Шартарап, 1997. - 182 с.
88. Жунусбеков Ж.И., Жунусбеков Д.Ж. Тактическая подготовка таеквондистов // Теория и методика подготовки спортсмена: Вестник физической культуры.- 2004. - №2. - С. 59 - 63.
89. Игуменов В.М., Пилоян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл // Теория и практика физической культуры.- 1986. - №9. - С. 24 – 26.
90. Kyu Seok LEE. A study on the metods of training for athletes competing in Taekwondo (1) // Taekwondo forum: WTF Taekwondo. – 1996. - №59.- P. 29 - 40.
91. Kyu Seok LEE. A study on the metods of training for athletes competing in Taekwondo (2) // Taekwondo forum: WTF Taekwondo.- 1996. - №60. - P. 38 - 42.
92. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дисс… докт. пед. наук., М.: 2000. - 62 с.
93. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореф. дисс.… дисс. в виде науч. докл. на соиск. учен. степ. докт. пед. наук. - М., 1999. - 60 с.

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз..3
Қысқартылған сөздер тізімі..4
Кіріспе..5
1. СПОРТТЫҚ ЖЕКПЕЖЕКТЕРДЕГІ БАСТАПҚЫ ДАЯРЛЫҚТЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ..7
1.1. Қазақстандағы таеквондоның пайда болуы мен дамуының қазіргі бет алысы..7
1.2. Жас таеквондошылардың рухани-адамгершілік, психофизикалық және психологиялық дайындығы..26
1.3. Бастапқы іріктеудің, таеквондодағы қозғалыс және техникалық-тактикалық әрекеттерге үйрету процесінің теориялық негіздері..45
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары..71
2. ТАЕКВОНДОШЫЛАРДЫҢ БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ТЕХНОЛОГИЯСЫ..73
2.1. Жас таеквондошылардың бастапқы спорттық дайындық технологиясын құрайтындар..73
2.1.1.Таеквондодағы жекпе жек құрылымының ерекшеліктері..73
2.1.2. Таеквондошылардың негізгі техникалық тәсілдері мен әрекеттерін сұрыптау (классификациялау)..77
2.1.2.1 Таеквондо тәсілдерінің қазақ тіліне аударылған атауларының салыстырмалы сұрыптамасы..86
2.1.3. Таеквондошылардың жарыстық қызметіндегі тиімді техникалық тәсілдер..88
2.1.4.Таеквондошылардың жарыстық әрекеттерінің тиімділігін анықтайтын басты қозғалыс қабілеттері..89
2.1.5. Жас таеквондошылардың бастапқы дайындығының кезеңдері және олардың мазмұны..92
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалар..99
3. ТАЕКВОНДОШЫЛАРДЫҢ БАСТАПҚЫ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ..100
3.1. Оқу-жаттығу барысында, ерте мамандануды есептей отырып, таеквондошылардың бастапқы дайындығының әдістемесін енгізу тиімділігі..100
3.2. Жас таеквондошылардың жарыстық қызметі мен сыналу нәтижелерін талдау (педагогикалық сараптаманың нәтижелері)..100
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалар..106
4. ТАЕКВОНДОШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІН ЖҮРГІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ МЕН ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР..107
4.1. Таеквондодағы алдын ала және бастапқы дайындықтың үлгі бағдарламалары..114
4.1.1. Алдын ала дайындық тобының үлгі бағдарламасы..109

4.1.2. Бастапқы дайындық тобының үлгі бағдарламасы..........................120
4.2. Таеквондо топтарындағы оқу сағаттарын бөлу жоспарының үлгісі..130
4.2.1. Алдын ала дайындық тобының кестесі..130
4.2.2. Бастапқы дайындық тобының кестесі...132
4.3. Таеквондошылардың салмақ категориялары.....................................134
4.4. Атау сөздер (терминология)...136
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалар...137
Тұжырымдар...138
Практикалық ұсыныстар..140
Әдебиеттер тізімі...142
Автор жөнінде анықтама..148

Жақсыбек Ыбрайұлы Жүнісбеков

ТАЕКВОНДОШЫЛАРДЫҢ БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы

Басуға 20.02.2019 ж. қол қойылды.

Пішімі 64x32/16. Көлемі 9,25 баспа табақ.

RISO басылым. Таралымы 500 дана.

ЖШС «Нурай Принт Сервис»

Алматы қаласы, Мұратбаев көшесі, 23.

Жүнісбеков Жақсыбек Ыбрайұлы Қазақстандағы шығыс жекпе-жектерінің, оның ішінде олимпиядалық таеквондоның (WTF) негізін салушылар мен ұйымдастырушылардың бірі, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы, Қазақстан Республикасының спорт шебері, 5-дан қара белбеу иегері, халықаралық инструктор. Шығыс жекпе-жегі өнерлерінің (карате, ушу, таеквондо, тайцзы цюань, цигун) жаттықтырушысы болып 30 жылдай қызмет еткен. Шығыс жекпе-жектерімен 1980 жылдан бастап әскери полигондағы офицерлер мен солдаттарды жаттықтырған,1992 жылдан бастап, әр жылдары, Қазақстан Республикасының таеквондо (WTF) Федерациясының бас хатшысы, Қазақстан Республикасының таеквондодан мемлекеттік жаттықтырушысы, таеквондодан Қазақстанның ұлттық құрама командасының бас бапкері болып қызмет істеген. Оның Қазақстанның олимпиядалық таеквондосынан алғашқы ҚР спорт шеберлерін, халықаралық дәрежедегі спорт шеберлерін, бапкерлерді, төрешілерді, таеквондодан Қазақстанның алғашқы штаттағы ұлттық құрама командасын құрудағы, алғашқы халықаралық жарыстар, Азия чемпионаты, Әлем чемпионаты, Сиднейдегі Олимпияда ойындарының жеңімпаздары мен жүлдегерлерін тәрбиелеп, дайындаудағы еңбегі орасан зор.

Жүнісбеков Ж.Ы педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, 100-ден аса ғылыми еңбектердің авторы. Оның ішінде 1998 жылғы 13-ші Азия ойындарына және 2000 жылғы XXVII Олимпиадалық ойындарға таеквондо бойынша Қазақстан Республикасының ұлттық құрама командасын даярлаудың бірінші мақсатты кешенді бағдарламасының, 1997-2000 жылдарға арналған ҚР таеквондо(WTF) бойынша бірінші спорттық классификацияның және 1-монография, 2-оқу құралының, 4-әдістемелік құралдарының және т.б., оның ішінде, Қазақстан аймақтарындағы таеквондо жөніндегі жаттықтырушылар мен мамандар қазірде басшылыққа алып жүрген бірінші әдістемелік құралының авторы. Қазақстан Республикасы туризм және спорт министрлігінің «Қазақстан спортының құрметті қайраткері» белгісімен, Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігінің «Қазақстан Республикасы білім беру ісінің құрметті қызметкері» және «Ы. Алтынсарин» құрметті белгілерімен марапатталған.