УДК 793.4

М.О. Мырзаев – доцент
Н.О. Байзакова- аға оқытушы
А.Ш. Молдахметова - аға оқытушы
А.Ж. Оңласын – 4 курс, «ДШжС» студенті

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті, Алматы қ., Қазақстан

14-16 ЖАСТАҒЫ ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІ ТАЭКВОНДОШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Аннотация.Бұл жұмыста автор 14-16 жастағы жасөспірім таэквондошылардың психологиялық дайындықтарындағы ерекшеліктерді көрсете отырып, олардың жетекшілеріне жаттығу немесе жұмыс барысында қолдану үшін әдіс түрлерін ұсынады.

Түйін сөздер: таэквондо, жаттығу, зерттеу, арнайы дайындық, функционалдық оқыту, энциклопедия

Кіріспе.

Таэквон-До (тхэквондо**)** - Оңтүстік Корея армиясының Чой Хонг Хи генералымен 1955 жылғы 11 сәуірде құрылған, жауынгерлік өнердің бір түрі. Спорт түріретінде Таеквон-до, өткен ғасырдың 50-ші жылдарында халықаралық тану алды. Корей тілінен аударғандаТае (тхэ) аяқпен соғу, квон - жұдырық немесе қолмен соғу, До – жол дегенді білдіреді. Яғни, Таэквон-дода (тхэквондода) екі жасаушы бар: біріншісі – өзін-өзі қорғау мақсатындааяқ пен қолды қолдану, және екінші «До» Таэквон-Доның (тхэквондоның) мәдениеті мен философияға жету арқылы жоғары сананы дамыту үшін тұлғаны моральдық-этикалық тәрбиелеуде қарқынды жаттықтырулардыды қамтиды. Атаудың өзінде Таеквон-Доның (тхэквондоның) мәнісалынған, ол әсіресе адамның физикалық жағынан да, рухани жағынан да үйлесімді даму. [1]

Әдістемелік нұсқаулықтар.

Бастапқыда Таэквон-до (таэквондо) әскер үшін өзін-өзі қорғау жүйесі ретінде құрылғандықтан, жаттығу барысы қатаң тәртіппен сипатталады. Доянгта (Таеквон-до әдістерін үйрету барысы жүргізілетін бөлме) өзін ұстау ережелері қатаң реттемеленген. Киім түрі, рәсімдер, ұстазға және жолдастарына қарым-қатынас ерекше тәртіппен сақталады. Алғашқы оқушылар әскерлер болғандықтан, таэквондо бірқатар талаптарға жауап беруі қажет. Қысқа мерзім ішінде көптеген оқушыларды тәрбиелеу үшін, жаттығу үдерісі барынша оңтайлы болуы керек (жедел қызмет ететін сарбаздарда ұзақ жылдар бойы жаттығуға уақыт болмаған).

Таэквондодағы әрбір әдістеме ерекше бейімділігі жоқ сарбаздар үшін де үйренуге оңай тәсілдерді қолданады.

Ол жекпе-жек өнері облысында ешбір білімі жоқ сарбаздар үшін де, Кореядағы алуан түрілі жекпе-жектердің басқаларынан да жоғары дәрежесі бар тәжірибелі шеберлер үшін де қолайлы болуы керек. Бұл міндет оңайлардың бірі емес, өйткені жекпе-жектің бір түрімен айналысатын адамға басқа стиль басымдығы туралы сендіру өте қиын.

Жаттығуға арналған бөлме мен құрал-сайманға минималды талаптар қойылуы керек.

Ең маңыздысы – ол қоян-қолтық айқасқан жағдайда ұрыс алаңында тиімді болуы қажет.

Таэквон-до (тхэквондо) негізін салушысы қойылған міндеттерге қол жеткізе алды. Таэквон-до (тхэквондо) бүгінгі таңда ерлер үшін де, сол сияқты әйелдер үшін де, барлық жас үшін бейімделуі мүмкін, жақсы әзірленген оқыту әдістемесімен ерекшеленеді. Әдістер биомеханика тұрғысынан едәуір оңтайлы, ол барынша күш-қуатты тудыруға мүмкіндік береді. Таеквон-дода негізінен табиғи жағдайда, немесе бірнеше қарсыластан қорғану үшін едәуір лайықты қол мен аяқтың соққы техникасы қолданылады.

Таэквон-до (тхэквондо) іс жүзінде бес түрден тұратын көпсайыс болып табылады. Жарыс бағдарламасына төрт түрі кіреді: спарринг бойынша жарыс(масоги), формальды кешендер бойынша жарыстар (туль), тақтайларды сындыру бойынша жарыс (вирек-әйелдер үшін 3 әр түрлісоққы және ерлер үшін 5 әр түрлісоққы), және Таеквон-до арнайы техникасы бойынша жарыстар (т-ки – ұзындыққа және биіктікке секірумен тақтайларды сындыру-әйелдерде 3 әр түрлісекіру және ерлерде 5 әр түрлісекіру). Жарыс түрлерінен басқа оқыту бағдарламасына, шыңайы жағдайлардаалдыңғы түрлерді қисынды пайдалану болып табылатын, өзін өзі қорғау әдістері де (хосинсул) кіреді.

Таэквон-до (тхэквондо) оқыту әдістемесі, сонымен бірге философиясы, сындыру, жекпе-жектер, базалық техника, арнайы техника, формальдық кешендер, өзін өзі қорғау әдістері негізін салушының өзімен бір кітапта – 15 томнан тұратын Таеквон-до энциклопедиясында сипатталған жалғыз жекпе-жек өнері!

Энциклопедияның бар болуы, әрине, нұсқаушыны алмастыра алмайды, алайда классикалық техниканы бұрмалауға жол бермеуге мүмкіндік береді, әрқайсысына қателіктер мен қадірін кетуден құтылып, өз ептілігін түзету мен жетілдіруге мүмкіндік береді. Энциклопедия көмегімен өнер әрқайсысына жетімді болады, жүйе жабықтығын пайдасына қарай пайдалану, өз білімсіздігін құпиялылық сылтауымен жасыруға мүмкіндік жоқ. Таеквон-дода бір ғана – жаттығу үдерісіне толық берілуден басқа құпия жоқ. Өзін мәжбүрлей алған оқушы, ерте ме, кеш пе әдеттегі адамға мүмкін емес болып көрінетін көздеген нәтижелерге қол жеткізеді.

Энциклопедия - өнердің барынша аз бұрмалаушылық пен ұзақ тіршілік етуіне кепіл береді.

Таэквон-дода (тхэквондо) шұғылданушының әрқайсысы өзіне қажет

нәрсені ала алады: денсаулығын түзету, өзін - өзі қорғай алу, Таеквон-до философиясымен танысу, мықты дене мен рухты тәрбиелеу. Бірақ кәсіпқойға айналу үшін жан-тәнімен берілу, табанды ниет, төзе білу қажет. Ұзақ жылдар бойы шыдау арқылы жаттығушы ауру мен шаршауға төзуге, қатаң жекпе-жектерге төзуге, жарақаттарға төзуге дайындайды.[2]

Таэквон-дода белбеулерді беру жүйесі: түсті белбеулердің 10 дәрежесі «гып» және қаралардың 9 дәрежесі «дан» бар. Жаттығу қарқындылығына тәуелді қара белбеуді бір жылдан (аптасына 6 рет 4 сағаттан жаттықса) 1,5 сағаттан 2-3 рет жаттықса 4-5 жылға дейін алуға болады. 2-ші дан алу үшін, техникалық деңгейге тәуелді емес тағы 1 жыл, 3-ші дан-екі жыл, 4-ші-үш жыл және сол сияқты тосу керек. 1-шіден 3-шіге дейінгі дан иелері ұстаз көмекшісі (бо-са бом) саналаалады. 4-шіден 6-шыға дейінгі дан иелері ұстаз (са бом) болып есептеледі, ал 7-ші-8-ші дан иелері шеберлер (сахюн ним) болып саналады. 9-ші дан иесі ұлы шебер – сасон ним болып есептеледі. Осының бәрі Таеквон-до бойынша ұстаз атағын (4-ші дан және одан жоғары) алу үшін кем дегенде 7 жыл қажет етілетінін көрсетеді, бұл кәсіпқойды әуесқойдан айыру үшін жеткілікті уақыт.

Белбеулерге аттестацияны тек қана ИТФ Халықаралық нұсқаушысының ғана қабылдау құқығы бар. 4-ші және одан жоғары дан иегері ғана Халықаралық нұсқаушы бола алады. [3]

Таэквон-до (тхэквондо) анатомия, биомеханика, физиология және дене тәрбиесі білімімен құрылған. Ғылыми көзқарас өнерді жанды етеді. Ғылым қанша дамыса, өнер де сонша дамиды, классикалық техника, туль, ТКД негізі бәрінен сирек өзгереді, бұл барлық нұсқаушылар сүйенетін өзек, негіз. Алайда қандай әдістер, қандай жүктемелер және ерекше көңіл аударатын нәрсені нұсқаушы өзі таңдайды. Әр түрлі нұсқаушы дегеніміз – әр түрлі көзқарас, бұл әр түрлі әдістемелер. Бұл әрбір оқушыға өзіне едәуір лайықты мектепті таңдауға мүмкіндік береді. Мүмкін, мұндай ерекшелік ежелгі корей дәстүрінен келіп шыққан «ұстазды таңдау» стилі, онда монах бірнеше жыл алдын ала оқудан кейін, бір ұстазды таңдап, оны өз ұстазым деп атап, ұстаз қанша қажет деп есептесе, соншалықты одан білім алу үшін барынша көп монастырьге барып, көптеген ұстаздардан тәлім-тәрбие алуы қажет болатын.

Таэквон-донің негізін салушы гранд шебер Чой Хонг Хидің өзі нұсқаушыларға оқушылардың басқа До-янгтерге және басқа стильдерге баруын ынталандыруға кеңес берген. Ұстаз, оқушыға көмектескісі келіп, оқығысы келмейтін оқушыны мәжбүрлеу – босқа уақыт өткізу екенін түсінеді, сондықтан ол оған өзіне едәуір лайықты мектепті таңдау құқығын, және сонымен қатар әр түрлі мектептерді, сол сияқты ұстаздарды салыстыру мүмкіндігін береді. Бірақ таңдауын жасаған оқушы сол үшін жауап береді, ол өзі таңдаған ұстазға және орнатылған этикетке толығымен бағынып, сенуі қажет.

Таэквон-до (тхэквондо) жекпе-жек өнері болып табылады және оның Философиясы 5 қағидатпен білдіріледі: Әдептілік, Төзімділік, Қайсар рух, Өзін-өзі бақылау, Адалдық. [4]

Таэквон-дода (тхэквондо) қол техникасы жоқ деген қате пікір бар.

Әрине, жақсы дамытылған аяқтың қуатты техникасы – бұл ерекше белгі, өзіндік тауарлық белгі, бірақ жаттығу үдерісінде қол техникасына аз уақыт бөлінеді деген сөз дұрыс емес. Таеквон-домен жақсы таныс адамдар мұнда мықты аяқ соққылары және өте күшті қол соққылары бар екенін жиі айтады.

Таэквон-до (тхэквондо) өзінің тиімділігінен басқа, тартушы көзтартарлыққа ие. Қозғалу мәдениеті көрермендерге әсер етеді және айналысушыларға ләззат береді. Мұнда дене мен рухтың жан жақты дамуы техника және қозғалыспен рақаттану сезімімен үйлеседі. Берілген мақала Таеквон-доның барлық оқушыларына өздері айналысатын өнерді жақынырақ ұғуға, ал онымен таныс емес адамдар үшін До-янгқа келуге және айтылған пікірлердің растығына көз жеткізуге түрткі болады деп үміттенемін.

Генералдың өзі «Таэквон-до и Я» кітабында бірнеше рет меңзеген, Шебердің орасан зор үлесін біле тұра, делегаттар ИТФ үшін ақиқат сәті келіп жеткенін түсінді. Федерация демократия негізінде қызмет ететін, қалыпты спорттық ұйым жолымен бара ала ма? Немесе өкімет басып алып, тоталитарлық мемлекеттің диктатурасына айналдыруға талаптана ма? Таңдаудың бар болу фактісінің өзі жеңіске жетуі мүмкін емес күштерді үркітті де, ИТФ толық күшімен 2010 жылы шебер Транның қайғылы өліміне дейін дами бастады. Бірақ оның кетуі федерацияға ешбір әсер ете алмады, өйткені ол бірадамның арқасында емес, жақсы дамытылған басқару жүйесінің арқасында жұмыс істеп жатты. 2011 жылы Жаңа Зеландиядағы конгресте ИТФ Президенті болып гранд шебер Пабло Траенберг (Аргентина) сайланды.

Қолмен және аяқпен орындалатын техникалық әдістердің алуан түрлілігі және ерекшеліктері таэквон-доны ҚР үлкен танымалдыққа ие, спорттық жекпе-жектердің әмбебап түріне айналдырды.

Балалар-жасөспірімдер спортының жетекші мамандары балалар-жасөспірімдер спортында жаттығу әдістемесін жетілдірудің маңызды аспектісі жас спортшылардың дайындық кезеңін, жас және жеке ерекшеліктерін есепке алумен жаттығу үдерісін ғылыми негіздеу болып табылатынын атап өтеді.

Өзіндік фактілі материалдарды алу мен жинақтау берілген зерттеу міндеттеріне толығымен дерлік сай жүргізілді. Бұл жерде «шығыс жекпе жек» үйренудің практикасында ұсынылатын және қолданылатын әдістемеге, «Шығыс жекпе-жек» бойынша эксперименталды бағдарламаның тиімділігін айқындау мен жалпы курсты оқытудың эксперименталды бағдарламасын жасауға ерекше көңіл бөлінеді. Мұның барлығы біз жасаған зерттеу болжамына және оның арнайы ұйымдастырылған эксперимент жағдайларында жүзеге асырылу жолдарына бағынышты болды.

Қарастырылп отырған бағдарламада нақтылы материалды жинақтау әдісіне ер қолданылған зерттеу әдістері

Әдебиет көздерін зерттеу бірнеше бағытпен жүргізілді:

а) зерттелінетін мәселенің ғылыми деңгейін анықтау, «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша білім алушы студенттерге

Таеквондоның әдістеріне қатысты қолдағы бар теориялық және эксперименталды мәліметтерді жинақтау;

б) Таэквондоның айла-тәслідерін меңгеру жолдарын қарастыру.

Сондай-ақ, жоғары дене шынықтыру оқу орындарына, жалпыға білім беру және спорттық мектептерге және т.б. арналған «Шығыс жекпе-жек» бойынша оқу бағдарламалары сараптамадан өткізілді.[5]

Зерттеуді ұйымдастыру.

Зерттеу объектісі. Бастапқы дайындық кезеңінде жас таэквондошылардың оқу-жаттығу үдерісі.

Зерттеу пәні. 9-12 жастағы жас таэквондошыларды дене және техникалық дайындау құралдары.

Зерттеу мақсаты. Оқыту әдістемесін жетілдіру.

Зерттеу болжамы. Арнайы-дайындық жаттығулары мен оларды пайдалану әдістемесін әзірлеу, арнайы техникалық әдістерді кешенді қалыптастыруға және оқу-жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді деп болжамдалған.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы.

Жүргізілген зерттеу нәтижесінде:

- жас таэквондошылардың соққы қозғалыстарының фазалық құрылымының еркшеліктерін есепке алумен, арнайы-дайындық жаттығуларының кешені әзірленді;
- біліктілігі әр түрлі таэквондошылардың жарыс әрекетінің ерекшеліктері анықталды;
- арнайы-дайындық жаттығулары негізінде аяқпен ұру техникасына үйретудің оңтайлы әдістемесі тәжірибелік негізделген;
- бастапқы дайындық кезеңінде жас таэквондошыларды негізгі техникалық қозғалыстарға үйрету үшін арнайы-дайындық жаттығуларын пайдаланудың тиімділігі ғылыми негізделген.

Теориялық маңыздылығы.

Зерттеу бастапқы дайындық кезеңінде жас таэквондошылардың оқу-жаттығу үдерісі мазмұнының теориялық негіздерін дамытудан тұрады.

Тәжірибелік маңыздылығы.

Зерттеу нәтижелері жас таэквондошылардың техникалық шеберлігін қалыптастыру кезінде жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Әзірленген әдістемелік тәсілдемелер келесі жағдайларда:

-жас спортшыларды таэквон-до техникасына үйрету үшін арнайы-дайындық жаттығуларын таңдау кезінде;

- жас таэквондошыларды дайындау бағдарламаларын әзірлеу кезінде;

- таэквон-дода және жекпе-жектің басқа түрлерінде спортшылар мен жаттықтырушыларды дайындау кезінде;

- БЖСМ, ОРМБЖМ және таэквондо спорт клубтарының бағдарламаларын әзірлеу кезінде қолданылуы мүмкін.

Әзірленген әдістемелік нұсқаулықтар бірқатарспорт мектептері мен клубтарының жас таэквондошыларды арнайы дайындаудың тәжірибесіне

енгізілген.

Оқытудың бастапқы кезеңінде немесе басқа кезеңдеріндегі дайындық пен жалпыфизикалық дайындықтың мақсаты – жекпе-жек жүйесінде маңызды таэквондоның қазіргі кездегі техникасын үйрену болып табылады. Қазіргі күнде таэквондодағы сайыстық қызмет күрделі және әр қилы үдерісті білдіреді. Сайыстық бағдарлама төрт тараудан тұрады: бастапқы қозғалыстар комплексі (туль); жекпе-жек (массоги); соққы күш сайысы (верёк); секіру кезіндегісоққы – таэквондоның арнайы техникасы (тэкги). [6]

Қорытынды.

Үйлесімді және жылдам-күш салу жаттығуларының дамытуға бағытталған арнайы-дайындау кешендері жасалды. Әр кешен барлық соққыларға базалық болып келеді, себебі жаттығулар ұқсас, соққыға қосылған бұлшық еттердің, немесе бұлшық ет-синергистердің дамуына бағытталған. Жаттығуларды таңдау кезінде соққыларды орындауда қимылдардың жүйелілігісақталды.

Зерттеулер нәтижесінде үйлесімді бағыттың кешендерін орындау кезінде жаттықтыру жүктемелерінің қарқындылығы анықталды. Орындаудың оқыту режимінде ұсынылған ЖСЖ 125-140 соққы/мин шамасында; жылдамдық-күш салу бағытында кешендерді орындауда – 145-160 соққы/мин шамасында болады.

Дайындықтың жылдық циклындаарнайы-дайындау жаттығуларының кешендерін қолданудың алгоритмдері жасалған. Бірінші жартыжылдыққа оқу қолданылатын құралдардың күрделілігі есебімен әр жаттықтыру сабақтарындаарнайы-дайындау жаттығуларынның кешендерін бірреттік жүйелі қолданумен қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға бағытталу қажет. Екінші жартыжылдықта жас таэквондошылардыңфизикалық қасиеттерін дамытуға және қозғалыс дағдыларын тұрақтандыруға бағытталған құралдарды кешенді пайдалану қажет.

Пайдаланған әдебиеттер :

1. Агеев В.В, Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменок при занятиях таэквон-до в подготовительном период; автореф.дис...канд.пед.наук. - М., 1999. - 27с.
2. Акопяп Л.О. Нанкой В.А., Астахов С.Л. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств. — М.: Советский спорт, 2003 -48с:ид.
3. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФКза1995г.т.1.-М.,1996.— С. 21-31.
4. Апанасепко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев; Здоровь'я, 1985.-80 с.
5. Лулик Н. В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 102 с.
6. Афанасьева И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей. дис... канд. пед, наук. - СПб., 2002. - 24с.
7. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб, д.ш студентов фак. культ, лсд. ин-тов по спец. 03.03. -М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

М.О. Мырзаев., Байзакова Н.О., А.Ш. Молдахметова, А.Ж. Оңласын.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ ТАЭКВОНДИСТОВ В ВОЗРОСТЕ 14-16 ЛЕТ

Аннотация: В этой работе автор отмечает психологические подготовки подростков таэквондистов в возросте 14-16 лет и представляет методы при работе для тренеров.

Ключевые слова: тренировка, исследование, специальные подготовки, функциональная обучения

M.O.Myrzaev, N.O. Baizakova, A.Sh.Moldahmetova, A.Zh. Onlasyn.

PSYCHOLOGICAL TRAINING TAEKWONDO ADOLESCENTS AGED 14-16 YEARS

Abstract: In this paper, the author points out the psychological preparation of teenagers taekwondo in the Age of 14-16 years, and presents methods at work or in training for trainers.

Key words: training, research, special training, functional training

1.Мырзаев М.О. – әль – Фараби атындағы КазҰУ-нің «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының доценті, 8701 – 487-7094, nurzhik_61@mail.ru
2.Байзакова Н.О.– әль – Фараби атындағы КазҰУ-нің «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, 8701 – 487-7094, nurzhik_61@mail.ru
3.Молдахметова А.Ш. әль – Фараби атындағы КазҰУ-нің «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, 8701 – 487-7094, nurzhik_61@mail.ru
4.Оңласын Ануза Ж. – әль – Фараби атындағы КазҰУ-нің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 4 курс студенті, 8701 – 487-7094, nurzhik_61@mail.ru