

Тренерская работа по таэквондо спортивных школах и ее роль в воспитание

Хусен Ибод ўгли Жураев
Туркистанский педагогический университет

Аннотация: В статье раскрываются воспитательная влияние Тейквондо, что оно воспитывает креативность, созидательность, командный дух и умение мобилизовать свои силы в жизненно важных ситуациях. Методика обучения по виду спорта таэквондо - одна из важнейших общепрофилирующих дисциплин, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Методика обучения, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры и спортивной тренировки.

Ключевые слова: тренер, методика обучения, таэквондо, тренерская работа, физическая культура, спортивные тренировки, обучение

Coaching work in taekwondo sports schools and its role in education

Khusen Ibod oglu Juraev
Turkistan Pedagogical University

Abstract: The article reveals the educational influence of Taekwondo, that it fosters creativity, creativity, team spirit and the ability to mobilize one's strength in vital situations. The teaching methodology for the sport of taekwondo is one of the most important general disciplines, which includes an extensive complex of knowledge that is the theoretical foundation for the professional education of specialists in physical culture and sports. The teaching methodology, revealing almost all aspects and methods of human improvement, creates the necessary prerequisites for the professional growth of a specialist in the field of physical education and sports training.

Keywords: coach, teaching methods, taekwondo, coaching, physical education, sports training, training

Методика обучения по виду спорта таэквондо - одна из важнейших общепрофилирующих дисциплин, которая включает в себя обширный комплекс

знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

Необходимость введения данной учебной дисциплины обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о физической культуре как о многообразном общественном явлении, которое все шире проникает во многие сферы жизни и деятельности человека - образование, воспитание, производство, отдых, спорт.

Методика обучения, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры и спортивной тренировки.

В содержание предложенных методических рекомендаций входят следующие основополагающие понятия: физическая культура как компонент общечеловеческой культуры, ее роль, виды, социальная сущность и функции; физическое упражнение как основное специфическое средство физической культуры, используемое для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков; закономерности формирования умений и навыков как основа обучения двигательным действиям; двигательные способности как комплекс морфо-функциональных свойств организма, обуславливающих возможность проявления двигательной активности человека; физическая нагрузка и отдых как основа методики развития двигательных способностей.

Исследователи терминологии выделяют следующие основные черты, характеризующие спортивную терминологию:

1. Динамизм. Спортивная терминология интенсивно развивается: появляются новые виды спорта (керлинг, сумо и др.) со своими терминосистемами, старые термины заменяются новыми (например, классическая борьба была заменена на греко-римскую борьбу).

2. Слабая ограниченность от общелитературной лексики, что вытекает из широкой употребительности спортивной терминологии.

3. Оценочный характер спортивной терминологии. Несмотря на одно из основных требований к термину - отсутствие коннотации - спортивные термины достаточно экспрессивны, образны, эмоциональны, оценочны, что во многом объясняется стихийным (естественным) происхождением данной терминологии.

4. Наличие значительного числа терминов-синонимов. В основном это происходит в том случае, когда к русскому термину добавляется международный иноязычный эквивалент.

5. Близость спортивной терминологии к терминологии технической в силу специфики спортивной и технической деятельности, основанной на точности выполнения действий.

Основными методами исследования физического развития человека являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения - антропометрия (соматометрия). Определяют уровень физического развития и степень его гармоничности с помощью методов антропометрических исследований.

Тхэквондо, также таэквондо - корейское боевое искусство. Характерная особенность - активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для защитных действий. Слово «тхэквондо» складывается из трёх корейских слов: [тхэ] «топтать» + [квон] «кулак» + [до] «путь, метод, учение, дао». Философия этого единоборства заключается в полном самоконтроле, улаживании конфликтов мирным путем и самообороне без применения оружия. Тхэквондо для детей учит ребят самообладанию и выносливости, а уникальные приемы позволяют обезвреживать противника одним ударом.

Стабилизация максимальной скорости спортсмена, возникающая в ходе тренировочного процесса и препятствующая дальнейшему ее повышению; обусловлена выполнением слишком большого объема упражнений с максимальной скоростью при отсутствии вариативности в их использовании.

Тхэквондо - боевое искусство, которое пришло к нам из Кореи. Главная особенность данного вида спорта - использование в бою ног. Каратэ это - японское боевое искусство. Оно базируется на силе и точности ударов, а также на технике защиты. Тхэквондо это - корейское боевое искусство. Оно также акцентирует внимание на точности ударов и технике защиты, но включает в себя также и многочисленные техники ног.

Тхэквондо характеризуется большим числом повторений и небольшим сопротивлением, которое нужно преодолеть. Это развивает гибкую, тонкую и длинную мускулатуру. Такие мышцы располагаются ближе к сосудам и увеличивают общую выносливость. Все тренировки сопровождаются систематическим разогревом мышц и связок. Тхэквондо отлично подходит для начала занятий взрослым - тем, кто занимался раньше и хочет восстановить форму, или тем, кто не увлекался спортом. При выполнении физических упражнений часть двигательного действия; перемещение тела человека в целом относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов. Первое и главное: тхэквондо - это про «высокие» удары ногами, прыжки и разножки. Для этого обязательна отличная растяжка, координация и даже элементы акробатики. Собственно, это и является основами подготовки маленьких спортсменов, которые могут начинать заниматься даже в дошкольном

возрасте. В тхэквондо применяются различные части тела в качестве «оружия» спортсмена. В большей степени используются кисти рук, локти, ступни и колени ног. Название ударной точки носит та их часть, которая предаёт импульс удара в зону поражения тела противника.

Тхэквондо - относительно молодой вид спорта. В том виде, в котором известен на сегодняшний день, он начал существовать с 1955 года. Таэквондо получил свое развитие в Корее. Он отличается тем, что в процессе борьбы здесь делается акцент на прыжки, или высокие удары ногами. Таэквондо берет свое начало с момента завоевания японской Кореи в первой половине XX столетия. Поэтому иногда его еще называют «корейским каратэ». В тхэквондо пояса общепризнанно имеют градацию от белого к черному. Белый пояс обозначает что-то новое, чистое, начало пути тхэквондиста, на этом этапе спортсмен находится в статусе ученика. Второй ступенью считается желтый пояс. Желтый символизирует цвет восходящего солнца. В тхэквондо ВТФ 11 цветных поясов и 6 главных цветов. 11 поясов - это 11 главных ступеней развития спортсмена. Цвет снега, цвет рождения жизни, цвет начала нового года, цвет чистого листа, на котором еще только предстоит написать первые строки тхэквондо. Белый пояс - пояс для начинающих заниматься тхэквондо ВТФ.

Приучает к внутренней дисциплине и закладывает основы нравственности. Обладает развитой идейной системой, основанной на традиционных ценностях. Упражнения развивают гибкость, ловкость и координацию. Жировая ткань замещается мышечной. Тейквондо воспитывает креативность, созидательность, командный дух и умение мобилизовать свои силы в жизненно важных ситуациях.

Использованная литература

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.
2. Тураев, М. М. Образование и воспитание в сфере физической культуры-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 8(8).
3. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
4. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.

5. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
6. Тураев, М. М., Баймурадов, Р. С., & Файзиев, Я. З. (2020). Интерактивные методы физического воспитания в вузах. *Педагогическое образование и наука*, (3), 132-135.
7. Хамраев, И. Т., Курбанов, Д. И., & Тураев, М. М. (2021). Принципы современной педагогической подготовки. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 899-907.
8. Тураев, М. М. (2021). Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, (2 (61)), 35-37.
9. Тураев, М. М. (2021). Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. *Вестник науки и образования*, (5-3 (118)), 99-102.
10. MM Turaev, BJ Boltayeva, SJ Razokova. The importace of phisical education and phisical culture at schools. *Вестник науки и образования* 1 (2-2 (122)), 34-37
11. Тураев, М. М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1(1), 220.
12. Тураев, М. М. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, 35-37.
13. Маъмуров, Б. Б., & Тураев, М. М. (2023). Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. In *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики* (pp. 134-142).
14. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In *Научно-практическая конференция* (pp. 975-978).
15. Баймурадов, Р. С., Файзиев, Я. З., & Тураев, М. М. (2019). Психологический анализ личности спортсмена. *Педагогическое образование и наука*, (6), 144-148.
16. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.
17. MM Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. *Физическая культура. Рекреация. Спорт*, 470-476

18. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
19. М Тураев. Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8)
20. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
21. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
22. MM Turayev, BJJ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. *Science and Education* 3 (4), 1694-1701
23. MM Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276
24. АБ Жураев. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников. *Science and Education* 5 (2), 574-579
25. Alibek Botirovich Jo'rayev (2024). Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash)
26. Рахмон Равшанович Латипов. . Пиндский журнал культуры, литературы и ELT 3 (3), 42-47
27. Рахмон Равшанович Латипов (2024). Школьная аксиологическая подготовка учителя физической культуры на современном этапе эволюции. *Science and Education*, 5 (1), 299-304.
28. Рахмон Равшанович Латипов (2024). Философия спортивного искусства и образования в подготовке педагога-физической культуры. *Science and Education*, 5 (1), 292-298.
29. Latipov, R., & Ramazanov, M. (2023). Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarini kasbiy pedagogik madaniyatni tarbiyalashda tajriba-sinov ishlarining samaradorlik darajasi. *Молодые ученые*, 1(21), 37-40.
30. К.С. Колдошвич, Л.Р. Равшанович. Педагогические, психологические основы дентологической подготовки студентов высших учебных заведений (физическая культура). *Американский журнал языка, грамотности и обучения в области STEM-образования* 1 (2...