

Техника ударов ног по боевому искусству таэквондо и образовательный процесс в спортивных школах

Хусен Ибод ўгли Жураев

Туркистанский педагогический университет

Аннотация: В статье раскрываются образование тейквондо, что оно воспитывает креативность, созидательность, умение мобилизовать свои силы в жизненно важных ситуациях. Методика обучения по виду спорта таэквондо - одна из важнейших общепрофилирующих дисциплин, 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. 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.

Ключевые слова: тренировка, методика обучения, таэквондо, работа тренера, физическая культура, спортивные тренировки, обучение

Kick techniques in the martial art of Taekwondo and educational process in sports schools

Khusen Ibod oglr Zhuraev

Turkistan Pedagogical University

Abstract: The article reveals the education of taekwondo, that it fosters creativity, creativity, 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 in physical education 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. The main methods for studying the physical development of a person are external examination (somatoscopy) and measurements - anthropometry (somatometry). The level of physical development and the degree of its harmony are determined using anthropometric research methods.

Keywords: training, teaching methods, taekwondo, work of a coach, physical education, sports 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.

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.

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] «топать» + [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.

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. 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.

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.

При изучении практического раздела на 1-ом году обучения большое внимание уделялось основным видам движений - ходьба, бег, прыжки, лазание, необходимым для развития координации и амплитуды движений частей тела, применялись простые упражнения в парах и группах для развития чувства дистанции. Занятия были направлены на выработку правильного алгоритма построения движения, для этого особое значение придаётся правильному выполнению базовых упражнений разминки в строго определённой последовательности: лёгкий бег, разминка суставов вращательными движениями, упражнения на гибкость и растяжка, упражнения на координацию движений, упражнения на скорость и скоростно-силовые качества - при выполнении которых главное - выработка правильной амплитуды и темпа простых движений (бег, прыжки и т.д.). Данные упражнения в том числе закладывают базовые координационные способности, необходимые для освоения основных стоек. Поэтому после начального курса упражнений (1-2 месяца), состоящего из перечисленных основных двигательных действий, необходимо добавить в обучение упражнения по освоению базовых стоек. При этом используется игровой метод, где ученики подражают историческим персонажам из народных сказок. Количество изучаемых стоек целесообразно медленно и постепенно увеличивать. После освоения 4-5 стоек требуется постепенно начинать обучение простым передвижениям в этих стойках. По мере

освоения программы и увеличения нагрузки, относящейся к специальным упражнениям для изучения стоек, необходимо также постепенно снижать нагрузку при упражнениях на развитие основных двигательных действий.

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, VJ 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. ММ 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. ММ Turayev, ВJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701

23. ММ 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...