

УДК 796 (575.2) (043.3)

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/60>

## РАЗНОСТОРОННЯЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТОВ

©Жылкычиев И. Р., ORCID: 0009-0008-4485-8638, Киргизская государственная академия физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова, г. Бишкек, Кыргызстан, [islam.zhylkychiev@mail.ru](mailto:islam.zhylkychiev@mail.ru)

## VERSATILE TRAINING OF TAEKWONDISTS

©Zhylykchiev I., Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek, Kyrgyzstan, [islam.zhylykchiev@mail.ru](mailto:islam.zhylykchiev@mail.ru)

**Аннотация.** Рассматриваются педагогические проблемы разносторонней подготовки занимающихся тхэквондо, одного из видов корейских боевых искусств, который является олимпийским видом спорта. Несмотря на то, что тхэквондо, являясь молодым видом единоборств, имеет несколько принципов, через которых ведется разносторонняя подготовка это: честность, настойчивость, самообладание, неукротимый дух и почтительность составляющие некую духовно-философскую традицию которая, когда-то была утрачена. И основываясь на эти принципы в статье рассматривается разносторонняя подготовка тхэквондиста. Здесь же учтены все аспекты обучения и воспитания, ставятся цели исследования по результативности данных процессов. В статье отмечается интеллектуальная подготовка тхэквондиста охватывающая все то, что направляет на осмысление непосредственной соревновательной деятельности, связывающих их с ней спортивных явлений, процессов на всемирное развитие умственных способностей (качеств и свойств). Отведено место самовоспитанию и самообразованию во всестороннем самосовершенствовании тхэквондистов. Так же в статье указывается, что в процессе тренировки спортсмена воспитываются как психологическая подготовка к предстоящей соревновательной деятельности, так и повышаются творческие проявления самовыражения, со своеобразным оттенком индивидуальности спортсмена с точки зрения технической, тактической, психологической и других качеств подготовки тхэквондиста. Указывается на интеграцию многих сторон подготовки тхэквондистов с учетом сложнейших взаимосвязанных сторон психолого-педагогических принципов и медико-физиологических сторон, что в конце делаются выводы результативности такой подготовки, которые через научно построенной систематизацией тренировок приводят к результативности спортсмена с учетом и индивидуальных способностей.

**Abstract.** This article discusses the pedagogical problems of the versatile training of those involved in taekwondo, one of the types of Korean martial arts, which is an Olympic sport. Despite the fact that taekwondo, being a young type of martial arts, has several principles through which versatile training is carried out, these are: honesty, perseverance, self-control, an indomitable spirit and reverence that make up a certain spiritual and philosophical tradition that was once lost. And based on these principles, the article discusses the versatile training of a taekwondo player. It also takes into account all aspects of training and education, sets the goals of the study on the effectiveness of these processes. The article notes the intellectual training of a taekwondo player, which includes everything that directs to comprehend direct competitive activity, sports phenomena connecting them with it, processes for the worldwide development of mental abilities (qualities and properties). A place is given to self-education and self-education in the comprehensive self-

improvement of taekwondo fighters. The article also states that in the process of training an athlete, both psychological preparation for the upcoming competitive activity is brought up, and creative manifestations of self-expression increase, with a peculiar shade of the athlete's individuality in terms of technical, tactical, psychological and other qualities of taekwondo training. The integration of many aspects of the training of taekwondo wrestlers is indicated, taking into account the most complex interrelated aspects of psychological and pedagogical principles and medical and physiological aspects, that at the end conclusions are drawn on the effectiveness of such training, which, through a scientifically constructed systematization of training, lead to the effectiveness of an athlete, taking into account individual abilities.

*Ключевые слова:* тхэквондо, подготовка, интеллектуальность, физическая культура.

*Keywords:* taekwondo, training, intellectuality, physical culture.

Теоретические и практические материалы многих авторов предлагают использовать индивидуальные программы технико-тактической, психологической, физической, соревновательной деятельности в подготовки спортсменов, в том числе и тхэквондистов. Успех в тхэквондо, как и в других видах единоборств, во многом связаны с целым рядом условий, в том числе и от своеобразия процессов образования, воспитания, развития, спортивные соревнования (СС), подготовки к СС. Эти процессы следует тщательно планировать и осуществлять, базируясь на психолого-педагогических, медико-физиологических и других закономерностях, и на основе конкретных научно-аргументированных приемов и методов психолого-педагогического воздействия, способ организации спортивной деятельности (СД), адаптированных к индивидуально психологическим свойствам личности тхэквондиста, чертам характера и другое. *Целью исследования* является повышение результативности технико-тактических действий, квалифицированных тхэквондистов на основе учета их индивидуально-психологических своеобразий.

*Интеллектуальная подготовка (ИП)*, занимающихся таэквондо охватывает себе все то, что ориентировано на осознание непосредственной соревновательной деятельности (СД), связывающих их с ней спортивных явлений, процессов и на всемерное развитие умственных (интеллектуальных) качеств и свойств. ИП имеет прямое отношение к формированию более эффективных основ, побуждающих тхэквондиста, его волевой и специальной психической подготовки, обучению технико-тактическим действиям (ТТД). Во всех вышеуказанных отношениях достаточно большое значение представляют две важнейших стороны ИП тхэквондиста: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

*Интеллектуальное образование (ИО) тхэквондиста.* В совокупности знаний, составляющих содержание ИО тхэквондиста, самым важным является знание: составляющую физическую, технико-тактическую, психологическую, соревновательную деятельности, своеобразии физического, технико-тактического и психического совершенствования тхэквондистов и т. д., охватывающее в себе спортивно прикладные, конкретные информации о правилах СС, о физической, интеллектуальной, технико-тактической, психологической подготовке, СД, вопросах самоконтроля тхэквондиста и т. д. [8]

Эти знания в теории и методики физической культуры, теории спорта, спортивной психологии: медицины, физиологии, теории и методики таэквондо и в других отраслях

научного знания. Они и составляют в спортивном педагогическом переосмысленном виде предмет теоретического образования тхэквондиста. Неуклонное самообразование и самосовершенствование становится важнейшей предпосылкой творческих проявлений в тхэквондо. Кроме специальной спортивно-тренировочной подготовки требования имеет и достаточно более масштабную ориентированность. Важнейшей стороной в ней является стимулирование объективного мировоззрения.

Как правило, в процессе подготовки спортсмена передача и освоение теоретических знаний происходит преимущественно в тех формах, более характерное собственного образования: лекции, семинары, участие в соревнованиях, взаимобменах, самостоятельное изучение соответствующих литературных источников. Непосредственно в процессе спортивной тренировки (СТ) сообщение о той или иной знании связано с обследованием (доводами), спортивным педагогом учебно-тренировочных занятий, формированием осознанно проявления обостренных чувств, руководством процесса их внедрении, объективным анализом итогов выполнения. Следует подчеркнуть, что возможности педагога более обширной системой необходимых информации, из-за изменчивости учебно-тренировочного процесса (УТП), требуется закономерностями развития специальной тренированности ограничивается. В этой связи, важнейшее значение в ИО имеет спортивно-педагогическая система теоретических знаний, осуществляемых в учебно-тренировочных занятиях (УТЗ), управлением его самообразованием и привитием спортивно-познавательных интересов [3].

В педагогическом руководстве самообразованием тхэквондиста не следует упускать из вида, что его оценка о роли и значимости разнообразных теоретических информации для повышения спортивного мастерства (СМ) не всегда может совпадать с объективной оценкой преподавателя или тренера и действительной необходимостью. На первоначальных этапах знаний юные спортсмены более склонны ценить более или менее занятий, связанные с ближайшими спортивными планами. Такой стандартность (потребительский), если он становится основополагающей стороной теоретической подготовки, консолидирует (объединяет) ее содержание и смысл знаний таэквондо. Оказывая необходимую помощь тхэквондисту удовлетворить стандартность в знаниях, преподавателю-тренеру необходимо повысить их до более широких спортивных познавательных чувствах и, опираясь на них, осуществлять спортивную деятельность (СД), как движущие силы всестороннего развития личности тхэквондиста [5].

Воспитание интеллектуально-природных дарований, с учетом предъявляемых требований таэквондо. Из теории воспитательной работы хорошо известно, что развитие качеств ума (глубина, масштабность, критичность, активность, объективность и др.) обусловлены наполнением соответствующих сумм знаний и непосредственной СД, требующих творческих проявлений. СД в своих тренировочных, учебно-тренировочных, соревновательных и др. формах предъявляет требования, можно рассуждать об уровне по данным и фактам современных спортивно-психологических изысканий, специфических (присущих) интеллектуальных способностей (оперативного тактического мышления), способности достаточно основательно анализировать и планировать схемы (модели) современных форм ТТД, разрабатывает наряду с образовательной стороной содержание ИП тхэквондиста [1-5].

В процессе осуществления СТ воспитание интеллектуальных способностей имеет конкретную предметную ориентированность. Его практической основой является разучивание ТТД, решение возникающих задач творческого характера и сложных задач в специальной психической, волевой и физической подготовки. Не следует упускать из вида,

что присущая в процессе СТ двигательная активность (ДА) сама по себе не способствует проявлению интеллектуальной активности, равно как и активное исследование учебно-тренировочным заданиям, выработанным не самостоятельно, он не гарантирует развитие творческих способностей тхэквондиста. Для целенаправленного воспитания их также необходима система специальных заданий и способов организации УТЗ, побуждающих тхэквондистов неуклонному повышению творческих проявлений от первоначальных форм без беспомощного анализа и изыскания до решения конкретного «эвристических» задач, связанных с созданием новых вариантов т. д., разработкой оригинальной тактики ведения поединка и участия в соревнованиях, повышением эффективности технологии спортивной подготовки (СП) тхэквондистов. Именно должны стать основой в воспитании интеллектуальных способностей в СТ [6-9].

Сегодняшние УТП ориентированием и улучшением путей интеллектуального воспитания тхэквондиста педагогические приемы, последовательного осуществления познавательной деятельности с неуклонно повышающей степенью ДА тхэквондиста предусмотренных задач и объективным контролем за показателем решений. Подготовка тхэквондистов является особо сложной системой взаимосвязанных сторон, воздействие развивающие функции в соответствии с рядом психолого-педагогических принципов и медико-биологических закономерностей. Как правило, к ним относятся такие принципы как: связь с природно-общественным развитием (детерминизмом) тождественности; целеориентированности на достижении высоких результатов; целостность общей и специальной подготовки; непрерывности процесса многолетней подготовки; унифицированность, поэтапность и увеличение нагрузки и неуклонная направленность к предъявленным физическим нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; повторяемости цикличности УТП; единства и взаимосвязи структуры СД и структуры подготовленности; системности; учета уровня СМ; эффекта психолого-педагогического воздействия; учета личностных психологических своеобразий тхэквондистов [7].

Стороны комплексной подготовки в тхэквондо рассматривается с позиции системного подхода к руководству СТ, предусматривающего ее построение на интегративных началах, подразумевающиеся: целостность и взаимосвязь структурных основ с ориентированностью и преданностью (явной выраженностью) приспособительных реакций; неуклонное следование принципам единства, построенной в процессе использования психолого-педагогических средств воздействия, понятия внутренней целостности частей УТП, находящиеся в взаимоотношениях. ТТМ тхэквондистов как основа интегральной подготовленности характеризуется способностью к руководству и реализации в СД сторон подготовленности: технико-тактической, физической, психологической подготовленности и служит консолидирующей тхэквондиста к кульминационным поединкам в частности и соревнованиям в целом.

Таким образом, успех в тхэквондо, как и в других видах единоборств, во многом связаны с целым рядом условий, в том числе и от своеобразия процессов образования, воспитания, развития, СС, подготовки к СС. Эти процессы следует тщательно планировать и осуществлять, базируясь на психолого-педагогических, медико-физиологических и других закономерностях, и на основе конкретных научно-аргументированных приемов, и методов психолого-педагогического воздействия, способ организации СД, адаптированных к индивидуально психологическим свойствам личности тхэквондиста, чертам характера и другое.

*Список литературы:*

1. Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1986. 191 с.
2. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
3. Кузьменко Г. А. Интеллектуальное развитие подростков в детско-юношеском спорте: автореф. ... канд. пед. наук. М., 2018. 21 с.
4. Мамытов А. М. Дене тарбия теориясы: окуу куралы. Бишкек, 2018. 218 б.
5. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т. 1. 302 с.
6. Павлов С. Е., Павлов А. С., Павлов Т. Н. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации. М.: ОнтоПринт, 2019. 292 с.
7. Панов А. Г. Теория и практика аутогенной тренировки. Л.: Медицина, 1980. 272 с.
8. Пиаже Ж. Психология интеллекта. М., 2003. 191 с.
9. Шаров А. С. Формирование ценностных ориентаций и поведение личности. Омск: ОГПУ, 1993. 88 с.

*References:*

1. Balandin, V. I., Bludov, Yu. M., & Plakhtienko, V. A. (1986). Prognozirovanie v sporte. Moscow. (in Russian).
2. Vyatkin, B. A. (1981). Upravlenie psikhicheskim stressom v sportivnykh sorevnovaniyakh. Moscow. (in Russian).
3. Kuz'menko, G. A. (2018). Intel'ktual'noe razvitie podrostkov v detsko-yunosheskom sporte: avtoref. ... kand. ped. nauk. Moscow. (in Russian).
4. Mamytov, A. M. (2018). Dene tarbiya teoriyasy: okuu kuraly. Bishkek. (in Kyrgyz).
5. Matveev, L. P., & Novikov, A. D. (1976). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Moscow. (in Russian).
6. Pavlov, S. E., Pavlov, A. S., & Pavlov, T. N. (2019). Sovremennye tekhnologii podgotovki sportsmenov vysokoi kvalifikatsii. Moscow. (in Russian).
7. Panov, A. G. (1980). Teoriya i praktika autogennoi trenirovki. Leningrad. (in Russian).
8. Piazhe, Zh. (2003). Psikhologiya intellekta. Moscow. (in Russian).
9. Sharov, A. S. (1993). Formirovanie tsennostnykh orientatsii i povedenie lichnosti. Omsk. (in Russian).

*Работа поступила  
в редакцию 10.03.2023 г.*

*Принята к публикации  
21.03.2023 г.*

*Ссылка для цитирования:*

Жылкычиев И. Р. Разносторонняя подготовка тхэквондистов // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №4. С. 482-486. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/60>

*Cite as (APA):*

Zhylykchiev I. (2023). Versatile Training of Taekwondists. *Bulletin of Science and Practice*, 9(4), 482-486. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/60>