**Методические рекомендации по проведению занятий тхэквондо ВТФ в системе дополнительного образования детей**

Проскурнев С.Ю.

Педагог дополнительного образования

ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»

Тхэквондо - это искусство, включающее в себя стиль мышления и образ жизни. Тхэквондо, в частности, прививает духовную культуру, дает силы дня борьбы за справедливость. Тхэквондо известно, как одно из лучших средств развития и усиленных эмоциональных, перцептивных и физиологических свойств, дающих возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды. Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей! Опытный педагог может развить в учащемся веру, что успех в тхэквондо доступен всем. Процесс обучения включает в себя деятельность преподавателя-тренера и деятельность занимающихся. Эти два вида деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой.

Обучение тхэквондо носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

В обучении и воспитании спортсмена руководящая роль принадлежит преподавателю. Обучая, он воспитывает у спортсмена чувство патриотизма, любви к труду, к обществу, дружбе, развивает волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), черты характера - принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Тренер добивается от занимающихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность спортсмена формируется в здоровом и сильном коллективе, в котором живет, трудится и тренируется спортсмен.

Процесс обучения строиться на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся.

Основной целью обучения спортивному тхэквондо является подготовка спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества.

Это общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка спортсмена разрядника, тренера или судьи по тхэквондо. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

В коллективе преподаватель-тренер стремиться передать, а занимающийся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения.

Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, тренера или судьи обычно решаются следующие задачи:

1) укрепление здоровья;

2) развитие физических и волевых качеств;

3) усвоение знаний по теории спортивного тхэквондо;

4) овладение техническими и тактическими действиями для ведения поединка в соревнованиях, инструкторско-методических навыков и судейства.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т.д.

Задача привития занимающимся умений и навыков тхэквондо включает овладение общеразвивающимися и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Сначала даются простые задания, не требующие больших усилий и длительной работы, затем более сложные, на выполнения которых уходит больше времени и терпения. Давать сложные задания можно только того, как спортсмен привыкает успешно выполнять более простые задания.

Активность занимающегося преподаватель развивает путем заданий и систематической проверкой их выполнения. Задания выполняются спортсменами самостоятельно во время занятий и вне их.

Преподавателю следует направлять внимание занимающихся на творческую работу. Поэтому он дает спортсменам задание самим найти правильное решение задачи. Обычно это делается тогда, когда спортсмены уже выполняли подобные задачи и преподаватель сообщал (показывал) им способ их решения. Создавая определенную ситуацию в поединке, преподаватель предлагает найти защиту или выход из затруднительного положения. Если спортсмен не может найти выхода, то тренер помогает ему принять правильное решение.

Изучение материала должно строиться так, чтобы у спортсменов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно в том случае, если преподаватель образцово его показывает.

Природа тхэквондо основана на двух фундаментальных аспектах: практическое значение и идеологическое значение. Практическое значение тхэквондо основано на техническом комплексе движений и принципах управления этими движениями.

При показе действия необходимо соблюдать основное требование – обращать внимание спортсмена на самое главное. Не следует сразу фиксировать внимание спортсмена на большом количестве элементарных движений или фаз. Для этого при показе преподаватель становиться так, чтобы занимающиеся хорошо видели ту часть (элемент), на которую он обращает внимание. Идеологическое значение тхэквондо основано на 3-х идеалах, которые составляют суть тхэквондо. Кроме того, современное тхэквондо – это метод физического воспитания и система соревнований. Новое лучше воспринимается, если его увязать с усвоенным ранее. При показе нового варианта приема тренер указывает на те элементы, которые были усвоены раньше. Такой показ позволяет быстрее создать правильное представление об изучаемом действии.

Этому способствуют специальные подводящие упражнения.

Наиболее полное представление о приеме складывается, если:

а) при показе приема объясняет его технические тактические свойства;

б) создают (показывают) ситуацию, при которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;

в) прием показывают в целом так, как его выполняют в поединках (такой показ имеет целью создать общее представление о приеме)

г) прием показывают по элементам медленно (такой показ имеет целью создать на общем фоне более точное представление о важных элементах приема);

д) прием показывают в целом в таком виде, в каком следует начинать изучение.

Показывать приемы и упражнения надо четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у занимающихся неправильное представление о приеме. В результате при его выполнении у них могут появиться ошибки.

Если преподаватель не может сам образцово показать прием, то он прибегает к помощи спортсмена, владеющего этим приемом, или к видео, фотографиям и рисункам. Эти же средства используются, когда надо показать ошибки или те приемы, которые нельзя вычленить.

Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике и, следовательно, они могут добиваться правильного выполнения изучаемых упражнений и приемов.

Обучение надо проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Преподаватель определяет систему последовательности действий и содержание работы занимающихся. Для этого следует при обучении учитывать подготовленность занимающихся и другие условия.

Планируя занятия, надо продумать систему, по которой следует изучать материал и совершенствовать знания, умения и навыки спортсменов. Систематичность изучения материала должна быть отражена в учебных планах, графиках и расписаниях. В этих документах тренер предусматривает последовательность изучения теоретического курса, совершенствовани6е в технике и тактике, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, увеличение нагрузки (объем и интенсивность упражнений), развитие отдельных физических качеств, содержание учебных и тренировочных поединков, соревнованиях, в которых предстоит участвовать спортсменам, и т.д.

Весь материал тренер- педагог должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого - к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

При обучении следует предусматривать регулярность занятий и добиваться хорошей их посещаемости. Постоянный состав групп, стабильное расписание занятий, рациональное чередование занятий, распределение нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения отдых - все это создает систему работы, обеспечивающую укрепление здоровья спортсмена и эффективное повышение спортивных результатов.

Надо так построить обучение, чтобы занимающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если занимающиеся подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен. Чтобы материал был доступным для занимающихся, необходимо всесторонняя подготовка, которая является основой для достижения высоких спортивных результатов.

Планирование педагогического процесса и проведения занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности спортсменов устанавливаются в процессе изучения данных врачебного контроля, контрольные анкетных данных, бесед, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

Надо строить так обучение, чтобы к концу изучения материала или в момент постановки тренером задачи спортсмены были подготовлены к его выполнению. Для этого необходимо в предшествующих занятиях или прямо на уроке провести работу по подготовке к решению последующих задач.

Подготовка к изучению приемов складывается из развития у занимающихся физических качеств, с помощью которых спортсмены должны овладеть необходимым количеством навыков, помогающих усвоению приема. Большую роль для развития физических качеств играют общеразвивающие и специальные упражнения.

При проведении занятий в группе преподавателю приходиться вести работу со спортсменами, имеющими различную степень общей и специальной подготовки. Перед тем как приступить к изучению приема, такие спортсменов должны выполнять различный объем работы. Подготовке более слабых спортсменов надо уделять большее внимание. Для этого им следует давать дополнительные задания как во время занятий, так и вне их.

Для предварительной подготовки к изучению приемов применяются подводящие упражнения.

Чтобы облегчить усвоение приемов, проводят занятия по физической и специальной подготовке, а также планируют уроки по определенной системе.

Обучать тхэквондо надо так, чтобы у занимающихся формировались прочно закреплялись навыки спарринга. Для этого следует систематически повторять и применять знания на практике, т.е. в условиях поединка. Необходимо прочно закреплять навык выполнения не только отдельных приемов, но и всего поединка в целом (темп, маневрирование, тактика и др.)

Для прочного закрепления изученного приема преподаватель может на занятиях организовать своеобразные соревнования и установить специальные правила, которые заставят занимающихся совершенствовать определенные действия, сосредотачивать внимание и усилия на решение поставленной задачи и достижении цели.

Список использованной литературы

1. Бирюков А.В. Тхэквондо эффективная боевая система. – М.: РИПОЛ, 2004. – 192 с.

2. Воробьев В. Тхэквондо: [О включении нового вида спорта в официальную программу XXVII Олимпийских игр 2000 года в Сиднее] // Физическая культура в школе. – 1988. – №2. – С. 48-50.

3. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.

4. Гил К. Основы тхэквондо / Пер. с нем. А. Гарькавого. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 272 с.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

6. Оранский К.И. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990. – 80с.

7. Сенчуков Ю.Ю. Краткая история тхэквондо – 2007 http// conten.narod.ru/texts/taekwon.htm.

8. Соколов И. Основы тхэквондо. – М.: Советский спорт, 1994. – 96 с.

9. Тхэквондо. Правила соревнований. – М., 2005.

10. Тхэквондо: сб. науч. ст. РГАФК. – М., 1998.

11. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учрежд. и подраздел. До полнит. проф. образования / Под ред. В.В. Гожина, О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 232с.

12. Юй Шань Совершенствование методики обучения техническим приемам в тхэквондо на основе анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / Магистерская работа (рукопись). – Харьков, 2006. – 88 с.

Размещено на Allbest.ru