

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТХЭКВОНДО

РАССМОТРЕНА НА  
ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ № 5  
ОТ « 29 » декабря 20 16 Г.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР МБОУ ДО  
ДЮСШ ПО ТХЭКВОНДО



И. М. ГОРЮНОВ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ТХЭКВОНДО»

Срок реализации 6 месяцев

Разработчики:  
Заместитель директора  
Костина Т. А.

г. Екатеринбург, 2017г

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Организационно-методические указания.....	6
3	Учебный план.....	9
4	Содержание курса.....	10
5	Врачебный контроль.....	25
6	Воспитательная работа.....	25
7	Психологическая подготовка.....	28
8	Тактическая подготовка.....	30
	Список литературы.....	31

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Введение.

Программа составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ.

В данной программе представлены научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных тхэквондистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа предназначена для обеспечения необходимых условий личностного развития, укрепления здоровья, формирования их общей культуры, адаптации личности к жизни в обществе. Программа рассчитана на 6 месяцев для детей от пяти до десяти лет.

## 1.2 Цель и задачи

Целью этой программы является ведение пропаганды здорового образа жизни.

Задачей этой программы являются укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого

интереса к занятиям спортом вообще и тхэквондо (ВТФ) в частности, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств, достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности.

Основной показатель работы - выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физического развития.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуальности, прочности и прогрессирувания;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе обучения;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности занимающихся.

Максимальный численный состав занимающихся в группе – 25 человек. Объём тренировочной работы - три раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час - 45 минут).

Программа предназначена для использования в физкультурно-спортивном направлении в системе дополнительного образования.

Уровень усвоения программы: базовый. В течение обучения закладываются основы тхэквондо ВТФ.

### **1.3 Методы и формы работы.**

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является тренировочное.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и развития специальных физических качеств.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения.

Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

#### **1.4 Условия реализации программы.**

При работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, пришедшими заниматься, необходимы следующие условия:

- глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и 5 (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- наличие материально-технической базы: спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка;
- установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.

Для усвоения программы необходимо регулярное посещение занятий.

#### **1.5 Предполагаемые результаты.**

- 1) улучшение показателей по общей физической и специальной физической подготовке;



2) освоение техники тхэквондо ВТФ;

### **1.6 Контроль за реализацией программы**

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям тхэквондо (ВТФ) и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

### **1.7 Условия зачисления в группы.**

В группы принимаются дети с 5 лет, желающие заниматься оздоровительно-физическими упражнениями с изучением основ тхэквондо ВТФ, на основании заявления родителей и медицинской справки врача (с указанием о возможности заниматься тхэквондо (ВТФ)).

## **2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Содержание работы определяется факторами: спецификой тхэквондо ВТФ, возрастными особенностями и возможностями юных спортсменов. Развитие физических качеств детей происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей: ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях; возрастают их физические силы.

Основными задачами работы в оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям тхэквондо и спорту вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия:

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий тхэквондо ВТФ.

Для решения поставленных задач на занятиях ГРФР применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, игры.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, проведение регулярных занятий, организация систематической воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Занятия юных тхэквондистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1) занятия с юными тхэквондистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного мастерства;

2) нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

3) в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4) надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность,*

*постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** тренер-преподаватель сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения



техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

*Принцип постепенности* – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

*Принцип доступности* основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

### 3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В данной возрастной категории периодизация микроцикла носит весьма условный характер. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению. Занятия начинаются в январе и заканчиваются в июне. Объем (140 часа) распределяется на все виды подготовки.

№ п/п	Вид подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Обще-физическая подготовка	102
2.1.	Гибкость	20
2.2.	Ловкость	18
2.3.	Быстрота	20

2.4.	Сила	22
2.5.	Выносливость	22
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Тактическая подготовка	12
	ВСЕГО	140

## 4 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 4.1. Теоретическая подготовка

*1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена*

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тхэквондо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

*2. Физическая культура и спорт*

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

*3 Оборудование и инвентарь.*

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

*4 Краткий обзор истории и развития единоборств.*

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ

*5 Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста.*

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

#### *6 Правила соревнований.*

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

#### **4.2 Общая физическая подготовка**

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

а) постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

б) отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

*Гибкость* – можно выделить три разновидности упражнений:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;

*Быстрота* – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

*Ловкость* – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

*Сила* – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

*Выносливость* – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

в) отбор адекватных методов выполнения упражнения.

*Гибкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

*Быстрота* – соревновательный, игровой метод.

*Ловкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.



Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

г) определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

*Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации.* Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

*Упражнения для развития гибкости*

- 1) силовые упражнения;
- 2) упражнения на расслабление мышц;
- 3) упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;
- 4) упражнения в парах;

*Упражнения для развития ловкости*

- 1) ползание;
- 2) прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- 3) подскоки вверх на заданную высоту;



4) стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;

5) игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

6) прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;

7) кувырки вперед, назад;

8) кувырки через левое, правое плечо;

9) стойка на лопатках;

10) вставание со стойки на руках в положение мостик;

11) страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед;

12) упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах;

13) упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);

14) упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);

15) подвижные игры и эстафеты.

#### *Упражнения для развития быстроты*

1) подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшего размера;

2) эстафеты;

3) бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты);

4) имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5) бег с максимальной или вариативной частотой движений;

6) бег с ускорением;

7) выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера;

8) бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

*Упражнения для развития силы*

- 1) упражнения на перекладине;
- 2) упражнения с лёгкими отягощениями;
- 3) упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);
- 4) упражнения с сопротивлением партнёра;

*Упражнения для развития выносливости*

- 1) спортивные игры.

*Комбинированные упражнения*

1) упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

2) упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений. При этом следует руководствоваться такими методическими положениями. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузок;
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, тренер проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры

и количества игроков. Тренер может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчета;
- фигурной маршировкой;
- по указанию тренера;
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,



- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с



преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

*Характеристика подвижных игр.* Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

**«Получить мячик»**

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

#### ***«Бежал с мячиком»***

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

#### ***«Бежал по прямой дорожке с ускорением»***

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле, спортивный зал.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

#### ***«Челночный бег»***

Место проведения – спортивный зал.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

#### ***«Метание в подвижную цель»***

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

#### ***«Толкание мячика в обруч»***

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

#### ***«Командный скоростной бег»***

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка, спортивный зал.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.



Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15-20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.



Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирования содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

Упражнения на перекладине

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

Кроссовый бег

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

## **5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям по тхэквондо ВТФ допускаются дети, не имеющие серьёзных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач поставленных тренером.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, детского сада, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в детском саду, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть

обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к



выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

## **7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;



- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

## 8 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов – новичков:

- организация занимающихся без партнера на месте;
- организация занимающихся без партнера в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- методические приемы обучения основам техники тхэквондо (ВТФ);
- изучение базовых стоек (ап соги, ап куби, чарет соги, моа соги, наранхи соги, джучум соги);
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки (панде джеруги, баро джеруги, арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- передвижение в базовых стойках;
- выполнение базовой программной техники (дорожки тхэгук иль джан);
- обучение махам и ударам на месте (ап пхаль оллиги, паккат пхаль оллиги, ан пхаль оллиги, ап чаги, дольо чаги, миро чаги, нэре чаги);
- обучение ударам в движении.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Градополов К.В. Бокс. – М., ФиС, 1965. – 338 стр.
2. Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480 с.
3. Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. – 477 стр.
7. Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. – 352 стр.
8. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
9. Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.
11. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 стр., ил.
12. Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт», 1993.