

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3
городского округа – город Волжский**

Методическая разработка

На тему:

«Методика обучения техническим приёмам в тхэквондо»

Разработал: тренер-преподаватель

Цой Л.Б.

Волжский, 2016

Содержание

Введение	
1. Сущность Thakwon-do.....	3
1.1. История возникновения Thakwon-do. Используемые литературные источники.....	3
1.2. Развитие Thakwon-do в настоящее время.....	4
2. Методика и организация обучения.....	4
2.1. Понятие «этикета» в спортивном зале.....	4
2.2. Укрепление здоровья с помощью занятий.....	5
3. Особенности обучения.....	6
3.1. Принципы «Таekwon-do».....	6
3.2. Воздействия нагрузок на организм.....	7
3.3. Влияние «Таekwon-do» на развитие человека.....	8
3.4. Возраст детей, благоприятный для тренировок.....	9
4. Методика обучения.....	9
4.1. Физические упражнения.....	9
4.2. Взаимоотношение «ученик - конструктор».....	11
4.3. Влияние возрастной динамики на характер обучения.....	12
5. Результаты обучения.....	13
5.1. Обсуждение результатов исследования.....	13
5.2. Основы обучения и воспитания новичков.....	14
5.3. Укрепление здоровья в процессе обучения.....	14
5.4. Обобщенные данные о воспитательном воздействии.....	15
5.5. Задачи, решаемые в настоящее время на практике.....	16
Заключение	
Список литературы	

Введение.

Данная работа является научным исследованием спортивной дисциплины. Мы затрагиваем тему и в достаточной степени раскрываем ее.

Суть исследования темы состоит в значении программы, которая основана на обучении и воспитании новичков корейского вида спорта «Таэквондо».

Нами показана, что данная работа частично может применяться и в других дисциплинах, затрагивающих педагогическое воздействие для контингента различных возрастов с целью воспитания у них таких качеств, как дисциплинированность, ответственность, умение оказать помощь нуждающимся, ее любовь к ближним.

Работа характеризуется своей актуальностью в наше время, т.к. в ней раскрываются такие моменты, как знание этикета, обращение к учителю, взаимоотношение учеников в группе, воспитание морально волевых качеств решительности, настойчивости, упорства и стремления к самосовершенствованию.

Данная методика направлена на укрепление здоровья, развитие первоначальных координационных способностей, силовых, быстроты, и главное заниматься в группе.

Мы установили, что в процессе обучения личность меняется в положительную сторону. Человек приобретает качества, необходимые в повседневной жизни, такие как свободолюбие, терпение, целенаправленность.

Еще одной особенностью данной работы является то, что она может предназначаться для широкого круга читателей, как мальчиков, так и девочек, и уже людей зрелого возраста.

Мы получили уникальную методику с помощью которой решается масса проблем, связанных с индивидуальными возрастными особенностями личностей.

Усилия направлены, чтобы воздействовать на организм, укрепляя нервно-мышечный аппарат, связки и опорно-двигательный аппарат. Чтобы приучать людей к регулярным занятиям физическими упражнениями, укреплять дух через физическое совершенство. Еще нужно обязательно отметить, что в содержании данного писания делается уклон на воспитании таких качеств, как дружеские межнациональные отношения, которые мы порой упускаем в нашей настоящей жизни, т.е. определенные мировоззренческие взгляды на жизнь.

И в заключении нужно сказать об улице. Данная работа предназначена на воспитании в человеке бойцовских качеств, но в определенных рамках. Чтобы спортсмену проявить свое умение полученное на занятиях, существуют специальные соревновательные занятия, на которых по правилам, обязательно присутствие тренера – рефери. Каждый желающий может доказать свое превосходство или проверить полученное умение на практике. Оказавшись же на улице, применять приемы можно только в случае самообороны, ограничивая силу нанесения приема.

1. Сущность Thakwon-do

1.1. История возникновения Thakwon-do. Используемые литературные источники

Литературными источниками работы являются:

а) Энциклопедия «Thakwon-do» - (корейское искусство самообороны). С теоретической точки зрения, проанализировав данную литературу, показано, Thakwon-do один из популярных видов в настоящее время, как и искусство самообороны, так и вид спорта, которым занимаются много людей на нашей планете. Основателем этого вида является Генерал Цой хонг хи.

В данной книге приводится большой материал, подробный по основам начального обучения и до уровня высшего мастерства, который может применяться для обучения и воспитания необходимых жизненных качеств у новичков и у состоявшихся спортсменов, а также может служить в качестве познавательного-просветительного пособия для широкого круга людей.

Основой всех без исключения ныне существующих стилей этого вида боевых искусств является оригинальная техника современного Taekwon-do. У читателей энциклопедии имеется уникальная возможность взглянуть на Taekwon-do глазами его отца – человека, знающего этот вид боевого искусства лучше всех в мире.

Нужно отметить, что энциклопедия впервые увидела свет в 1985 году и естественно, что с тех пор, как и это представление о теории тренировки и спортивной технике претерпели определенные изменения. Без сомнения если бы автор писал энциклопедию сегодня, как и эти разделы были бы переработаны с учетом новейших знаний. Однако надо помнить, что «энциклопедия» является первой, и, наверное, удачной попыткой подробного изложения всего того, что объединяется словом «Taekwon-do» - автор, доктор педагогических наук, профессор, обладатель 4 разряда, мастер спорта В.В. Кузьмин.

б) Педагогика: И.Ф. Харламов. Также способствует обучению и является дополнением, в котором приведены средства, методы воспитания человека как личности, формирования в нем нужных качеств, таких, как всесторонности развития и необходимость обществу.

В обзоре практического опыта работы по теме можно отметить, что данная методика реально применима для любого контингента занимающихся новичков, как мальчиков и девочек различных возрастов.

Для поддержания и развития здоровья, как для преобладания двигательных умений и навыков, получения знаний в спортивной тематике.

Хотя корни «Taekwon-do» уходят в глубь веков, этот вид спорта в его современном виде еще очень молод. Спортивная наука постоянно развивается.

Рабочая гипотеза такова – существует предположение, что данная методика носит характерные черты, отражающие многообразие средств и методов обучения и воспитания новичков.

1.2. Развитие Thakwon-do в настоящее время.

Сегодня популярность «Таекwon-do» породило множество имитаторов. Пытаться эмитировать, не зная во всех тонкостях оригинал, крайне опасно. Если имитаторы вносят неоправданные изменения в оригинальное искусство корней, то эта деятельность опасна и может оказать крайне вредное влияние на заложенные в это боевое искусство концепции. Существует предположение, что «Таекwon-do» может видоизменяться, здесь главная задача состоит в том, чтобы сохранить чистоту и оригинальность этого уникального вида самообороны, созданного основателем Цой Хонг Хи.

Структура хода занятий, тренировочного процесса. Понять то, что основатель исследовал на протяжении многих лет и развивал, в дальнейшем приобрело популярность во всем мире.

Вид этого единоборства продолжает развиваться и нужно содействовать дальнейшему правильному направлению организации процесса занятий, доказывать его эффективность.

Цели:

1. Направлена на воспитание высокой морали, красоты и силы в гармонии с душой. С помощью научного подхода к изучению «Таекwon-do» можно улучшить здоровье, поднять интеллектуальный уровень, повысить уровень этики и морали.
2. Быть или придти в согласие с природой, освоить сильную технику движений.

Сформулированные, таким образом, цели занятий станут бесценным наследием для грядущих поколений.

2.Методика и организация обучения

2.1. Понятие «этикета» в спортивном зале

В процессе начального обучения происходит воспитание учеников, формирование у них характера.

Воспитание начинается с определения понятия «Таекwon-do». В каком-то смысле «Таекwon-do» - это стиль жизни. Затем идет изучение этикета.

Высокий уровень этикета должен соблюдаться как внутри, так и за пределами спортивного зала. Спортсмены – инструкторы должны внедрять этикет во время занятий среди новичков, за пределами тренировочного зала и во время посещения других спортивных залов. Во всех случаях особое внимание нужно уделять правильному приветствию. Этот способ выражения уважения и хорошего воспитания, как на Востоке, так и на Западе.

Инструктор – спортсмен, обладающий черным поясом, находясь в зале или зала за пределами, обязан быть скромным и вежливым по отношению к ученикам с цветными поясами, младших по возрасту положению.

Посещая другие залы, в которых занимаются другими видами спорта, инструктор или ученик, занимающийся «Таэкwon-do», должен относиться к людям с уважением, быть скромным и вежливым.

Человеку нужно стремиться занимать правильное место и идти по самой широкой дороге. Самое естественное пристанище для человека – его чистое сознание. Он обязан всегда быть на стороне справедливости, жить честно и правдиво. В ходе изучения этикета ученик становится уважительным, честолюбивым, сдержанным и дисциплинированным.

Этикет оказывает большое педагогическое влияние на формирование личности.

Духовная культура – аспект восточной философии – стремление и процесс становления образцовой личности подобно Конфуцию.

Чтобы стать подобной личностью, нужно сначала найти себя. Такого можно достичь, только постоянно работая над дисциплиной ума.

Чтобы познать моральный дух, нужно относиться к людям с верой и искренностью.

В «Taekwon-do» упор делается на духовную культуру, так как она развивает здоровье и ясный ум, еще обуславливает достаточные спортивные взаимоотношения и корректное поведение.

«В здоровом теле – здоровый дух». Чем более дисциплинировано и развито сознание спортсмена, тем более дисциплинированно и грамотно он сможет использовать «Taekwon-do».

Ученики учатся быть достойными. Во все времена достоинствами считались гуманизм, мудрость, доверие.

Достойный человек спокоен, знает как пройти, когда и кого нужно одернуть, поставить на место, знает когда нужно вступить в разговор, когда сказать.

Так постепенно происходит формирование характера в положительную сторону.

2.2. Укрепление здоровья с помощью занятий

С момента начала занятий с личностью происходят значительные изменения в физическом развитии.

Обучение дает занимающимся уникальные преимущества в физической подготовке. Одно из самых драгоценных богатств в жизни – здоровье и свобода действий.

Ученики вскоре понимают, как важны занятия для здоровья. В ходе занятий тело само устанавливает границы, какие-либо повреждения и раны очень редки, а перемена физического состояния занимающихся значительна.

В результате тренировок анатомически мышцы выравниваются, происходит превращение жировой ткани в мышечную.

При занятиях происходит большое число повторений движений, развивается тонкая мускулатура. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, так достигается выносливость и работоспособность.

В ходе занятий укрепляется опорно-двигательный аппарат, коленные голеностопные суставы, развиваются мышцы связки, они становятся гибкими и эластичными, что

способствует лучшему кровообращению. Двигательная активность повышается, укрепляется иммунитет.

Занятия, как правило, проводятся интенсивно, в результате повышается рабочая деятельность внутренних органов, органов дыхания, сердечно-сосудистая деятельность.

Структура движений формирует психологические рефлексy, которые в дальнейшем в комплексе дают видимый результат.

Занятия полезны для девочек, девушек, женщин, так как они способствуют развитию нижней части брюшного пресса и мышц бедер.

Стандартный режим тренировок полезен для всего тела, так как:

1. увеличивается частота сердечных сокращений, повышается кислородный обмен в сердце и легких;
2. повышается эффективность работы легких;
3. происходит улучшение системы кровотока, путем увеличения кровеносных сосудов, повышается их эластичность;
4. улучшается состав крови, в особенности повышение содержания красных кровяных телец и гемоглобина.

Первоначальные основы тренировки направлены на развитие гибкости, постепенному приучению организма к интенсивной мышечной деятельности. Формируются умения в движениях. Развивается мышечная память на структуру движений. Развивается координация, равновесие. Преподавателю нужно построить занятия так, чтобы они имели систематический характер, последовательность обучения от легкого к сложному.

3. Особенности обучения.

3.1. Принципы «Taekwon-do»

Особенности обучения направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся. Реализовать возможность, чтобы каждый ученик достиг физического совершенства, чтобы обучение было доступным.

Физическое воспитание связано с практикой жизни. Такой принцип имеет целевое назначение занятий. Занимающийся ученик приучается к дисциплинированности и ответственности даже в повседневной жизни. Принцип оздоровительной направленности – заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья.

Принципы «Taekwon-do» направлены на развитие:

- а) почтительности – является написанным законом в качестве средства очищения человечества в процессе построения гармоничного общества.

В тренировочном процессе занимающимся практикуют обязательные элементы:

1. Развивать дух взаимоуважения;

2. Быть вежливым;

3. Уважать положения других.

б) Собранность – каждый должен уметь отличать правильное от ложного и, в случае собственной неправоты, испытывать угрызения совести.

в) Настойчивость – приводит к очищению и совершенству. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым.

г) Самообладание – чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни.

Лао Дза говорил: «Сильный тот, – кто умеет побеждать себя, а не другого».

д) Непокколебимость духа. Занимающиеся «Taekwon-do» должны быть честны и искренне.

Возрастные особенности, психологические, двигательные

Младший возраст (1-3 классы) – здесь происходит интенсивное развитие организма, позвоночник ребенка очень подвижен и находится на стадии формирования. Нужно отметить, что школьник (7-10 лет) – это не взрослый человек в миниатюре, его регуляторные механизмы деятельности вегетативных органов и систем отстают в возрастном развитии от быстро прогрессирующей двигательной функции, способности к управлению движениями. Здесь задачи: воспитание осанки, развитие быстроты и координации движения.

Средний школьный возраст (5-8 классы) – у мальчиков он совпадает с началом, а у девочек с активной фазой полового созревания. Мышцы интенсивно развиваются у мальчиков. В этом возрасте продолжают совершенствоваться вегетативные системы организма. Здесь целесообразно чаще менять характер и содержание занятий. В этом возрасте происходит совершенствование двигательной функции. Однако по наблюдениям в этом периоде происходит некое ухудшение координации движения.

3.2. Воздействия нагрузок на организм

В процессе занятий (тренировок) на организм занимающихся происходит прямое воздействие физическими упражнениями. Поэтому нужно постепенно регулировать дозировку даваемых упражнений. Под воздействием тренировочных нагрузок происходят изменения в нервно-мышечном аппарате, в суставах, в связках, мышцах и в организме в целом.

Укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается подвижность в суставах. Мышцы растягиваются, становятся эластичными, улучшается кровообращение в них.

Ученик, занимающийся, со временем становится образцовой личностью. В ходе занятий в группе он приобретает такие качества, как уважение к товарищам, друзьям, к учителю-тренеру.

Задача преподавателя – научить их уважать родителей, соблюдать порядок - где бы он ни находился – моральными нормами поведения.

Бережное использование оборудования, инвентаря в зале соблюдать правила норм этики поведения, как себя вести, что можно делать.

В группах занимаются дети разных национальностей, значит, у них формируются мирные межнациональные взгляды.

Начиная с зала, занимающиеся приучаются выяснять свои отношения со сверстниками на доянге по установленным правилам. Оказавшись на улице в конфликтной ситуации, они могут постоять за себя и когда потребуется оказать помощь слабому, защитить.

В беспокойное вечернее время девочки, владеющие приемами самообороны, смогут защититься от нападения криминального элемента.

Занимаясь в группе, развиваются такие качества как дисциплинированность.

Обучение, как средство развития и формирования личности является составной частью воспитания, понимаемого в широком смысле.

Значит, обучению присуще все те закономерности, на основе которых осуществляется воспитание в целом.

Основные закономерности:

- a) Направленность обучения на решения задач всесторонне и гармоничного развития личности;
- b) Проявление уважения и требовательности к занимающимся, укрепление их личного достоинства в процессе обучения;
- c) Обеспечение радости успехов в овладении знаниями
- d) Повышение влияния коллектива на улучшение качества учебной работы.

Ученик, занимающийся в ходе обучения, становится физически развитым, повышается уровень двигательной деятельности, развиваются новые способности, умения, появляется уверенность в действиях и поступках.

3.3. Влияние «Taekwon-do» на развитие человека

«Taekwon-do» развивается под влиянием потребности общества в соответствующей подготовке подрастающих поколений к жизни.

На полноценное развитие оказывает влияние политика и идеологии различных обществ. Здесь воспитание носит социально - определяющий характер, то есть, обусловлено потребностями общества в подготовке подрастающих поколений.

Существует идея о том, что источники развития человека, как личности находятся вне человека, что его формирование происходит по «социальной программе» под влиянием общественной сферы.

Важным для педагогики воспитанием является то, что хотя источник развития человека как личности находится вне его, хотя он развивается по «социальной программе», его нельзя представлять себе как пассивный продукт воздействия окружающей сферы и обстоятельств. Нужно признать определяющую роль самостремления самой личности в собственном развитии и формировании.

Встречается множество происходящего в обществе выходящего из рамок дозволенного и было бы наивно идти на поводу сложившихся обстоятельств. Наверняка существуют люди, которые видят развитие на благо человечества и процветания.

3.4. Возраст детей, благоприятный для тренировок

На сегодняшний день возможность заниматься дана практически каждому человеку. Тренировки доступны для любого возраста занимающихся.

Существуют программы тренировок, которые составляются в зависимости от состава группы и уровня подготовленности учеников.

Возрастные группы можно поделить на:

- а) 4-6 лет – дошкольный возраст;
- б) 6-12 лет – младший школьный возраст;
- в) 13-15 лет – средний школьный возраст;
- г) 16-18 лет – старший возраст.

Благоприятное время для занятий считается период с 16-00 до 18-00.

На наш взгляд, целесообразно начинать занятия с детьми 6-8 лет. Первые два, три года тренировок направлены на общефизическое развитие.

Ученик, пришедший в зал, обязательно должен иметь медицинскую справку. А в ходе занятий обязательны регулярные медицинские осмотры.

Идеальным вариантом развития физических качеств начинающих спортсменов являются спортивные игры. Они развивают скоростные способности, координацию, периферическое зрение.

Постепенно в комплекс общефизических упражнений вводятся элементы базовой техники.

4.Методика обучения

4.1. Физические упражнения

В ходе обучения новичков применяются средства физического воспитания для достижения цели:

1. Физические упражнения;
2. Оздоровительные силы природы;

3. Гигиенические факторы.

Основным средством являются физические упражнения. Физические упражнения рассматриваются как конкретное двигательное действие и как процесс многократного повторения. Вспомогательным средством также являются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) – оказывает существенное влияние на занимающихся.

В период летних каникул они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу на свежем воздухе, на берегу водоема повышают общую работоспособность.

К гигиеническим факторам относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, формы, чистота мест занятий, свежий воздух), соблюдение режима дня, режима питания и сна. При соблюдении средств обучение происходит результативнее. В ходе обучения применяются методы физического воспитания:

а) специфические:

1. Метод строго регламентированного упражнения;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный метод.

б) общепедагогические:

1. Словесные методы;
2. Метод наглядного воздействия, показ, демонстрация изучаемого упражнения.

Структура занятий:

Применительно к младшей возрастной группе, время тренировки 1,5 часа в день; 3 раза в неделю (30 месячный курс) с аттестацией до 1 гыпа – красно-черный пояс – всего 405 часов.

Тренировочный костюм 1 добок – по традиции на занятиях носят специальный костюм. Добок мастера обшит черным, а белизна костюма выражает моральную чистоту. В процессе занятий применяется корейский счет.

Структура тренировки:

Практически все приемы «Taekwon-do» нужно изучать комплексно, в стойках и в перемещении, а степень трудности соответствует уровню ученика. Основная подготовка одинакова и для ученика, и для мастера.

Основная часть тренировки обычно одна и та же. Меняется только объем отдельных видов упражнений, технических комбинаций, формальных комплексов, спарринг, в зависимости от цели тренировки.

Тренировка начинается с разминки, которая длится 20-25 минут, в нее входит бег, различные упражнения в движении, бег правым и левым боком, спиной вперед, прыжки, затем перестроение и разминка продолжается в колоннах начиная с шеи, верхнего

плечевого пояса, руки, тазобедренные суставы, нижние конечности и заканчивается растягиванием (упражнения на гибкость), различные шпагаты и т.д.

Затем, основная часть тренировки, которая длится 45-50 минут. Сначала базовая техника, отработка связок, тыли (формальные упражнения) и в заключении, в зависимости от структуры занятий развитие каких-то способностей, силы, гибкости, выносливости. Заключительная часть занятия длится 15-18 минут, здесь снижение нагрузки, восстанавливающие упражнения, упражнения на дыхания.

В ходе занятий чаще всего применяется интервальный метод. Делается 5-10 повторений данного приема с интенсивностью 50-80%. Упражнения выполняются поочередно на правую, левую сторону; после каждого выполнения наибольшая пауза на восстановление дыхания и расслабление мышц. Такой тренировочный метод формирует специальную выносливость и скорость. Тренировки по «Taekwon-do» проходят интенсивно в движении.

Преимущества «Taekwon-do»

1. Популярность. Заниматься могут молодые и пожилые, мужчины и женщины, а в некоторых случаях и инвалиды. «Тыли» - могут подбираться в соответствии с индивидуальными особенностями подготовки занимающихся. «Taekwon-do» похоже на динамику. Ученик повторяет то, что показывает ему тренер.

2. Экономичность. Если нет возможности использовать специальное оборудование и тренажеры, то для совершенствования нападающих и защитных действий вполне подойдет обернутый пеньковой веревкой кусок дерева, наполненный песком мешок.

3. Настойчивость. Существует две опасности, которых занимающиеся в зависимости от их квалификации должны старательно избегать: а) Скука. Лучший способ избежать скуку – регулярно посещать занятия; б) Недостаток основательности. Секрет того, как стать обладателем черного пояса – тщательно изучать каждый прием.

4.2. Взаимоотношение «ученик - конструктор»

Ученик обязан проявлять чувство глубокого уважения к учителю. Такое уважение всегда было важным.

Древняя корейская пословица гласит: «Отец и мать – родители, которые меня вырастили, а учителя – родители, которые меня учат». Отец может любить своего сына, но никогда не станет его учителем. Их отношения строятся на эмоциях, объективность оценок теряется. Есть древняя корейская мудрость: «Родители могут рожать детей. Но не цели их жизни». Величайшее испытание и награда для родителей – быть в состоянии осуществить руководство, которое сделает их ребенка нужным и уважаемым человеком в обществе.

С самого начала нужно создать у новичков представление о ходе обучения, о положительных сторонах. В ходе обучения развиваются такие качества – целеустремленность, настойчивость, терпение, смелость.

В процессе занятий у занимающихся нужно формировать стремление к самосовершенствованию, к самосознанию себя через физическое совершенство. Занимаясь в коллективе, воспитывается у учеников дружеское отношение к окружающим их товарищам.

- а) Ученики обязаны постоянно учиться;
- б) Нормальный ученик готов на поступок ради блага людского;
- в) Ученик обязан быть примером для младших учеников;
- г) Стараться быть преданным инструктору;

Помнить, что поведение ученика за пределами спортзала отражается на боевом искусстве и на инструкторе.

Задача тренера: Научить основам, базовой техники.

Приучить к регулярным занятиям, чтобы занимающиеся стали здоровыми, крепкими, с развитой силой воли, умели постоять за себя. В ходе обучения тренеру нужно выбрать перспективных учеников для дальнейших участия в соревнованиях между клубами в городских конкурсах и в Первенстве России.

Тренеру нужно построить обучение таким образом, чтобы оно было образцовым и воспитывало характер занимающихся. Занимающиеся обязаны быть стойкими к сбивающим факторам, развиваться в единстве с окружающей природой, быть терпеливыми, послушными, смелыми, при каких-то обстоятельствах проявлять смекалку и находчивость, а главное, чтобы по возможности каждый ученик стал личностью.

Инструктору нужно помогать ученикам устанавливать общение за пределами спортивного зала. Обязанность учителя воспитывать учеников в зале и за пределами.

4.3. Влияние возрастной динамики на характер обучения

- Младший школьный возраст (6-12 лет). В этом возрасте характерно интенсивное развитие организма, относительно плавный прирост основных параметров физического развития – роста, веса. Дети в этом возрасте подвижны. В возрасте 6-12 лет на занятиях рекомендуется давать упражнения на развитие гибкости, воспитание правильной осанки, постановка рационального дыхания при выполнении двигательных действий, также нужно развивать быстроту, координацию движений. Разминку в подготовительной части обычно проводят подвижную, бег, ускорения, различные акробатические упражнения, прыжки. В основной части можно включать эстафеты.

- Средний школьный возраст (13-15 лет). У мальчиков он совпадает с началом, а у девочек с активной фазой полового созревания. У мальчиков относительно быстрый прирост мышечной массы. Подростки относительно быстро приспосабливаются к занятиям, также быстро наступает утомляемость однообразной деятельности. Значит целесообразно чаще менять характер и содержание занятий.

Для поддержания высокого уровня, перерывы должны быть частыми, но не продолжительными. В этом возрасте нужно проводить занятия на совершенствование двигательных функций.

В этот период, как у мальчиков, так и девочек может наблюдаться временное ухудшение координации движений.

- Старший школьный возраст (15-18 лет) продолжается развитие организма. К 17-18 годам заканчивается половое развитие. Для юношей характерно развитие силы. Для девушек не нужно включать упражнения, требующие значительной силы, и высокие прыжки. В этот период особенно важно в занятиях со старшеклассницами соблюдать определенный такт и терпение.

Учитывая все возрастные особенности развития организмов занимающихся, нужно планировать тренировочные занятия.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется скрупулезно и продуманно, мелочам здесь места нет.

При написании конспекта обязательно нужно учитывать дозировку двигательного упражнения в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

В процессе тренировок происходит постепенная адаптация организма к тренировочным нагрузкам. Состояние занимающихся и реакцию нагрузки можно определить по цвету лица и по пульсу. Комплексная характеристика основ обучения

Новичками являются занимающиеся, только пришедшие в секцию и до аттестации на 5 Гып (зелено-синий пояс).

5. Результаты обучения

5.1. Обсуждение результатов исследования

а) Обобщая результаты проведенных исследований, остановимся на концептуальных положениях. Ученики, пришедшие на занятия впервые, сразу можно сказать, слабые по физическому развитию. В ходе занятий дети становятся физически развитыми, укрепляется организм в целом. В связи с этим у них укрепляется иммунитет, стойкость к различным простудным заболеваниям. Меняется распорядок дня. Они приучаются вечером ходить на тренировки, там общаться в коллективе со своими сверстниками.

Занимаясь «Taekwon-do» у учеников формируются моральные принципы поведения в обществе, также они приобретают достаточно сил, чтобы стать защитником справедливости, противостоять социальной разобщенности, развить человеческий дух до положенного уровня.

Существуют философские принципы, которые будут краеугольными камнями «Taekwon-do», по которым все прилежные ученики, занимаясь боевым искусством должны жить:

1. Быть полным решимости идти, хотя путь будет трудным, и делать то, что нужно делать, хоть это будет нелегко.
2. Быть внимательным к слабым и суровым к сильным.
3. Быть удовлетворенным тем положением и деньгами, которые имели. Никогда не быть удовлетворенным своим мастерством.
4. Всегда завершать начатое дело, будь оно большим или малым.
5. Никогда не поддаваться давлению или угрозе при осуществлению благородной цели.

6. Учить мировоззрению и навыкам делами, а не словами.
7. Всегда оставаться собой, даже когда обстоятельства жизни меняются.
8. Всегда быть учителем, который учит телом, когда молод, словами, – когда стар, духовными заповедями – после смерти.

В процессе занятий ученики наблюдают за товарищами, как они выполняют различные упражнения, то есть учатся анализировать действия других, видеть ошибки, и тем самым становятся к самим себе более требовательными. Выполняя какой-то технический прием, они уже стараются сделать по структуре движение правильным, и, таким образом, приобретают опыт самоконтроля над собой и, занимаясь правильно, то есть что-то исправить.

Занимающиеся учатся на тренировках слушать преподавателя, наблюдать, видеть, а значит, у них развивается и умственная деятельность.

5.2. Основы обучения и воспитания новичков

Основы обучения и воспитания новичков целиком и полностью соответствуют программе, представленной Новосибирской областной федерацией Thakwon-do itf.

За три предупреждения минус одно очко. В процессе обучения преподаватель смотрит за ходом учения, то есть как обучение происходит, какие перестановки, поправки в содержании занятий нужно ввести.

Допустим занятия длятся 1 месяц, затем аттестация на 10 Гып (белый пояс), здесь тренеру ясно, на сколько подготовлен ученик, каковы его функциональные возможности, подвижность.

Преподаватель постоянно анализирует ход обучения.

Значение обучения, воспитания, каким становится занимающиеся

Здесь важно отметить, что приобретаемые в процессе занятий умения и навыки, физические способности – быстрота, выносливость, координация, сила, в дальнейшем ученики могут более легко, проще определиться в дальнейшей жизнедеятельности.

Например: Дети становятся воспитанными, вежливыми, уважают старших – положительные стороны.

Отрицательные стороны – обучение носит строгий характер, личность становится индивидуальной в обществе – появляются дополнительные сложности.

Человек ставит перед собой цель и постепенно идет к ней, на пути встречается множество сложностей и препятствий, которые нужно преодолеть.

5.3. Укрепление здоровья в процессе обучения

В ходе обучения у занимающихся укрепляется здоровья. Совершая двигательные действия, развиваются определенные способности: сила, быстрота, координация, выносливость.

В процессе занятий укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Под воздействием тренировок, в организме занимающихся происходят перемены. Ритм дыхания учащается, возрастает потребление кислорода, ускоряются сердечные сокращения, повышается пульс, артериальное давление, кровь обогащается кислородом, усиливаются обменные процессы, происходит насыщение кислородом ткани и мельчайших клеток.

Также занимаясь, развивается умственная деятельность, усиливается мозговое кровообращение, память на движения учащается, развивается периферийное зрение.

Самое главное то, что спортсмен умеет накапливать энергию и воплощать ее в движение. Существует специальное дыхание.

В результате регулярных занятий, как уже отмечалось выше, развиваются мышцы, возрастает подвижность в суставах. При растягивающих упражнениях растягиваются связки, значит, в них происходит обогащение кислородом в тканях, доставка питательных веществ.

В нашей повседневной жизни необходимо больше двигаться. И как раз в процессе занятий происходит полноценные двигательные действия.

Такое качество как выносливость существуют определенные приемы, с помощью которых развивается выносливость, то есть способность организма противостоять утомлению.

Учитывая вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что если содержание учебно-тренировочного занятия написано методически верно, то в ходе тренировки происходит закалка организма, укрепляется деятельность всех систем и функций.

В результате исследований мы получили уникальную методику, которую можно преподавать как новичкам, так и уже подготовленным спортсменам, которая положительно влияет на младший, средний, старший возраст занимающихся. Прозанимавшись в секции и получив хотя бы начальные основы, в дальнейшем они могут уверенно идти по жизни и заниматься, смело любой деятельностью, которой бы им захотелось. А значит, мы разработали ведущую систему воспитания подрастающего поколения.

5.4. Обобщенные данные о воспитательном воздействии

Ученик, пришедший в зал, или его привели родители, имеет мало представлений о виде единоборства. С того момента, как он начинает заниматься, постепенно формируется, растет как в физическом виде, так и нравственно эстетическом, также занимающиеся развиваются физиологически.

Занимаясь, он учится быть опрятным к одежде, форме; в разговоре с товарищами в группе – вежлив, правдив, при надобности может показать, сказать, помочь. Также преподаватель учит их вести себя за пределами зала.

Изучая формальные комплексы, занимающийся познает чувство меры в движениях, структуру определенных передвижений, развивается память, моторика движений.

На протяжении занятий человек становится воспитанным в поведении, умен, сознательно подходит к различным ситуациям, с толком, с расстановкой действует в повседневной

жизнедеятельности, а значит, занимаясь, ученик овладевает многими качествами и способностями, которые в дальнейшем может применить для осуществления поставленных целей.

Заниматься спортом в нашей жизни надо. Различные исследования показали, что люди меняются в положительную сторону, развивается интеллект, способность мыслить, владеть ситуацией, общаться как с товарищами, так и с девочками, девушками, что тоже важно для нормального общественного поведения.

Многие мальчишки в будущем становятся продолжателями рода, а девочки – будущими мамами. Значит, мальчишки должны быть крепкими, здоровыми, развиты физически.

Девочки, девушки в ходе занятий укрепляют тело, брюшной пресс, выравнивают осанку, учатся правильно дышать.

А главное ученики и ученицы постигают смысл жизни в единстве с природой. Природа занимает одно из ведущих мест в воспитании человека, она является основной составляющей биологического процветания личности, и может воздействовать на происходящие перемены, что нужно обязательно иметь в виду.

Мы получили данные, что человек меняется, исправляется в лучшую сторону, в достаточно значительной мере.

5.5. Задачи, решаемые в настоящее время на практике

В результате многолетней практики данной методики и проанализировав ее, нами показано, что занимающиеся действительно меняются. Начиная с характера, поведения и до образа жизни.

Методика обучения, которая описана в данной работе, является частью полноценного обучения. На практике решаются многие задачи.

На сегодняшний день для нормального обучения необходимо чтобы для учеников были:

1. Раздевалки отдельно от мальчиков и для девочек
2. Тренировки должны проходить в достаточно проветриваемом и освещенном спортивном зале, оснащенном гимнастическими снарядами, перекладинами, гимнастическими скамейками, стеками, доянггами.

Оптимальная температура для занятий колеблется от 15 до 17 градусов по Цельсию. Еще обязательно наличие инвентаря. Мешки для отработки технических приемов, тренировочные лапы, ракетки и снаряжение для спарринга, перчатки, щитки на голень, ракушка, футы. Далее пояснительная записка по гимнастике.

Занятия по «Taekwon-do» проходят в достаточно проветриваемом и освещенном спортивном зале.

Для предотвращения травм, стены в зале не должны иметь выступов. Оборудование, спортивные снаряды не должны иметь выраженных острых углов, трещин. Их надо обязательно прочно закреплять, чтобы не было ранений и ушибов.

Зал ежедневно необходимо убирать перед тренировкой и после влажным способом. В воспитательных целях и для поддержания частоты все занимающиеся допускаются в зал для занятий только в специальном тренировочном костюме (добок).

При планировании тренировочного конспекта занятия, необходим дифференцированный подход к юношам и девушкам.

Например: на что нужно обратить внимание при подборе упражнений. Так девочкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутриутробное давление и сотрясение внутренних органов. Обязательны упражнения с легкой умеренной нагрузкой, для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна, упражнения на равновесие, координацию, прыжки, растягивающие и маховые упражнения.

Мальчикам для развития выносливости к статическим напряжениям, координационным способностям и начинающим акробатическим упражнениям.

Надо применять упражнения в виде удержания определенных поз, равновесий, например стойки на одной ноге и вытянутой второй в различных направлениях.

Для развития выносливости, для работы динамического характера полезны многократные сгибания и разгибания рук в положении весов, упоров, упоров лежа.

Нужно обратить особое внимание на различный уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Общая физическая подготовленность занимающихся из показаний здоровья складывается из показаний здоровья, физического развития двигательных навыков и качеств.

Новички, как правило, обладают значительной быстротой, подвижностью.

Занятия делятся на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная начинается с построения, приветствия, поклона. Преподаватель рассказывает задачи занятия. Ходьба, легкий бег, различные разминочные упражнения, которые способствуют быстротой организованности группы, удобному размещению учащихся для выполнения различных двигательных заданий.

Подготовительная часть включает упражнения, которые распределяются по нарастающей, трудности и умеренным повышением интенсивности и дозировки. Также упражнения в подготовительной части взаимосвязаны с тем, какие задачи решаются в основной части, с целью подготовить тело и соответствующие части разогреть и размять.

По ходу выработки организмов занимающихся в работу, повышается амплитуда движений, темп, скорость.

Для решения задач заключительной части занятия применяются успокаивающие упражнения – легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, установка занимающимся на другие виды деятельности.

Важно отметить, что коллектив играет ведущую роль в воспитании личности. В коллективе происходит общение между занимающимся. Они вместе повторяют упражнения, учатся

друг у друга сложным двигательным действиям. Коллектив оказывает положительное влияние на воспитание.

Коллектив также является неотъемлемой частью процесса обучения. Конечно, заниматься можно и индивидуально, но только в коллективе формируются необходимые качества для спортсменов, новичков. Также отработка упражнений осуществляется в парах, гибкость, акробатические упражнения.

В ходе занятий пары подбираются по возрасту, росту и уровню подготовленности «Гышу».

С начала у учеников формируют умение, затем постепенно переходящее в навык. Существуют различные методы: тренировочные, методы обучения упражнениям.

Преподаватель – тренер является ведущим в обучении. Так как учитель проводит занятия, так, потом ученики и продемонстрируют свое умение на практике, на показательных выступлениях, на соревнованиях. Нужно чтобы на тренировках было взаимопонимание учителя с учениками, и их послушание.

Заключение.

Методические рекомендации: Относится и к преподавателю, и к ученикам – настойчивость, упорство.

Чтобы достичь успехов в боевом искусстве, нужно, прежде всего, сознательно подходить к занятиям, вдумчиво изучать каждое движение, соблюдать регулярность в посещении спортивного зала.

Путь будет сложным и довольно таки извилистым. Поучительная цитата гласит: «Когда мир будет против меня, я буду счастлив, заняться самосовершенствованием. Когда мир, наконец, признает меня, и ему потребуются мои услуги, я с гордостью посвящу себя работе».

Заниматься нужно с чувством ответственности перед близкими, осознавая всю глубину боевого искусства.

Обязательно применять принцип постепенности обучения, нужно быть терпеливым.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого – М.: ФИС; 1988, 208 с.
2. Гиндин Ю.Г. ЙОГА; «Эхо» 1989 г. 3-5 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Изд. центр «Владос», 2002 – 512 с.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Изд. центр «Академия», 2002 г. – 464 с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры. Изд. центр «Академия», 2002 г. – 160 с.
6. Кузин В.В. Энциклопедия «Taekwon-do» itf, АО «ТКД» 1993 г. – 1-30 с.
7. Карпман В.Л. Спортивная медицина – М.: ФиС; 1987 – 304 с.
8. Матвеев А.П. Программа физкультура Москва; а/я 79 Издательство «Дрофа», 2002
9. Протченко Т. А. Физкультура в школе, 3; 1999 г., Школа – пресс – 79 с.
10. Рубцов А. Уроки ОФП для женщин; М.: ФиС; 1991 – 284 с.
11. Солодков А.С.; Физиология человека; 2001 г. – 550 с.
12. Старков А.П. Английский – Издательство «Просвещение 10 кл.», 1974 г. – 352 с.
13. Васильева В.В. Физиология человека, М.: «Физкультура и спорт», 1973 г. – 69-94
14. Холодов Ж.К.; ТМФК; Изд. центр «Академия», 2003 г. – 480 с.
15. Шахлина Л.Я. – Г.; Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин; К. Наукова думка, 2001 г. – 314 с.
16. Журавлин М.Л. Изд. центр «Академия», 2001 – 448 с.