

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва города Каменска-Уральского»

**Использование современных образовательных технологий
в учебно-тренировочном процессе на занятиях по тхэквондо**

Разработал:
тренер-преподаватель
Кресс Андрей Андреевич

Каменск-Уральский
2016

Использование современных образовательных технологий и методик в физической, **техничко-тактической** и психологической подготовке **тхэквондистов**.

Для улучшения качества тренировочных мероприятий при **занятиях тхэквондо**, для достижения стабильных высоких спортивных результатов, считаю необходимо **использовать в учебно-тренировочном процессе современные образовательные технологии**, методы, формы и средства обучения, место которых зависит от целей, содержания и форм обучения. Все это позволяет принести **разнообразие в педагогический процесс**.

Наиболее эффективные **технологии**, формы и результативность их **использования**:

1) **Здоровьесберегающая технология**, направленная на укрепление здоровья обучающихся, на формирование знаний о зависимости укрепления здоровья от систематичности **занятия спортом**, на профилактику физических травм и психических перегрузок, а также на безопасное проведение **учебно-тренировочного процесса**. Воспитание юного спортсмена – это сложный трудоемкий **процесс** его **разносторонней** подготовки. **Занятия тхэквондо** способствуют формированию здорового **образа жизни**. Они развивают не только физические возможности, но и способствуют укреплению спортивного духа, дисциплины, умению противостоять вредным привычкам общества. Настойчивые, целеустремлённые **занятия** позволяют со временем всем подросткам изменить свой **образ жизни**, сделать его полноценным, активным, интересным и здоровым. Целью, при **использовании этой технологии**, является: создание для спортсменов безопасных и благоприятных условий при проведении тренировочного **процесса**, развитие личности каждого воспитанника, приучить спортсменов к ведению здорового **образа жизни** и сформировать у них необходимость в систематических **занятиях спортом**. Для внедрения данной **технологии** необходимо равномерно распределять физическую нагрузку с учетом физических возможностей спортсменов, стремиться создать благоприятный психологический фон для развития и сохранения интереса у воспитанников к **занятиям тхэквондо**. **Использование этой технологии** способствует снижению вероятности травм в тренировочном **процессе**, снижению усталости после значительной физической нагрузки и самое значительное, на мой взгляд, проявление интереса к систематическим **занятиям тхэквондо**. Спортсменам обязательно нужно разъяснять понятия о гигиене, режиме дня и питания спортсмена, об основах здорового **образа жизни**: гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования; питьевой режим во время тренировки и соревнований; гигиена сна; гигиенические значения водных **процедур** (*умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание*); **использование** естественных факторов природы (солнце, воздух, вода, в целях закаливания организма; требования к закаливанию организма; гигиена одежды и обуви; временные ограничения и противопоказания к **занятиям** физическими упражнениями; меры личной профилактики (*предупреждение заболеваний*) и оказание первой медицинской помощи (*до врача*) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях,

кровотечениях; оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке; вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. Большое внимание следует уделять восстановлению после тренировочной и соревновательной деятельности, объяснить значение восстановительных мероприятий, рассказать об основах спортивного массажа. Огромное значение имеет врачебный контроль и самоконтроль в **процессе занятий** физической культурой и **тхэквондо**, когда даже субъективные данные ребёнка о своём состоянии (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние) могут говорить об утомлении или перетренированности организма. В тренировочный **процесс** считаю очень полезным внедрить элементы йоги. Йога может быть **использована** для улучшения абсолютно любой стороны спортивной подготовки: физической, **технической**, тактической, психологической. Начальная ступень (*хатха-йога*) предполагает освоение особой методики физических упражнений, в основу которой положен цикл последовательно усложняющихся физических статических упражнений или поз, в которых **используется** принцип чередования напряжения и расслабления мышц. Динамический эффект этих статических поз достигается увеличением числа их повторений и усложнением с увеличением амплитуды движений. Важный элемент хатха-йоги — овладение искусством мышечного расслабления, приемами **целесообразного** дыхания и методами концентрации внимания, что составляет основу аутогенной тренировки в спорте. Упражнения и позы йоги применяются для исправления дисбаланса мышц, вызванного односторонними тренировками, так как идет последовательная проработка всех групп мышц. Йога также хороша при реабилитации спортсменов после перенапряжения и травм, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма спортсменов под давлением жестких психологических, физических и прочих стрессовых ситуаций соревнований. Йогические упражнения позволяют избежать **однообразия** и скуки в тренировочном **процессе**, уравнивают тренировочную нагрузку элементом «*активного отдыха*» и обеспечивают гармоничное физическое и умственное развитие спортсменам. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах.

2) **Технология** личностно-ориентированного обучения, направленная на развитие индивидуальности воспитанников, а также на планирование и проведение **учебно-тренировочного процесса** с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника. При планировании тренировочного **процесса** необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника, его нервную деятельность, темперамент, психологические особенности, так как нет двух одинаковых спортсмена по функциональным и физиологическим данным. Манера поведения боя у всех персональная, поэтому необходимо стараться открыть в каждом своем воспитаннике неординарные качества и их неповторимость. Указывать все его плюсы, за счет которых он должен достигать поставленных целей и минусы, которые ему мешают их достигнуть. Для этого на тренировочном **процессе** создаются такие условия, чтобы спортсмены стремились самостоятельно принимать решения и **использовать**

полученные знания. Изучаются общие характеристики тактик ведения боя (в бою на дальней дистанции, на средней дистанции или в бою на ближней дистанции, взаимосвязь **техники и тактики**, тактические основы боя, средства тактики (дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака, собственные средства тактики (*финты, маневрирование, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы*)). Чтобы правильно и грамотно выстроить тренировочный **процесс своих учеников**, в сезон предстоящих соревнований, нужно провести серию тестов, с помощью которых можно будет узнать физическое и психологическое состояние учеников, а так же степень их тренированности, после этого продумывать и выстраивать тренировочный **процесс**.

3) **Технология** проблемного обучения, направленная на повышение сопротивляемости спортсменов к условиям, которые могут возникать во время соревновательной деятельности, а также проведение психологической работы с обучающимися для преодоления сложных ситуаций на пути к достижению поставленной цели. После успешных, либо не совсем успешных соревнований, а также при совместных **учебно-тренировочных** сборах, требуется разбирать со своими спортсменами ошибки и ситуации с «удобными», на их взгляд и «не удобными» соперниками. Для этого на тренировках применяются специальные задания, такие как «*соперник-нокаутер*», «*соперник-прессингер*», «*соперник-игровик*» и создаются для воспитанников такие условия, при которых они должны применять умения и навыки, а так же развивать свое мышление для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленных целей. При **использовании** этих специальных упражнений появляется возможность проводить психологическую работу с учащимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

4) Игровая **образовательная технология**, направленная на повышение интереса к систематическим **занятиям** спортом у каждого воспитанника, на создание дружеской атмосферы в спортивном коллективе, на развитие тактического мышления, на создание командного духа и на сохранение элемента конкуренции внутри группы. В **процессе** обучения применяются также игровые тренировки. Наиболее эффективные движения в других видах спорта, схожи по структуре движениям в **тхэквондо**: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега, тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, волейбол, регби, футбол. Для **тхэквондиста это хорошо ещё тем**, что у спортсмена развиваются быстрота, сила, ловкость, координация, оперативность мышления, реакция и многие другие качества. Такие тренировки оказывают ещё специальное психологическое воздействие на организм спортсмена, это выражается в снятии эмоционального напряжения, накапливаемого в **процессе тренировок**. При проведении тренировки по данной **технологии используются** не только спортивные игры и эстафеты, но и специальные задания с элементами **технических** и тактических приемов, такие как «*ляпки*» с элементами поединка, «*игровой спарринг*», а так же игровой командный спарринг, для создания командного духа с контактной и без контактной работой. Игровые задания дают возможность расслабиться, отвлечься от рутинной работы. Все это помогает создать и укрепить благоприятную атмосферу в

коллективе. Для того чтобы повысить **техничко**-тактическую подготовленность, я показываю своим ученикам поединки ведущих спортсменов, не только нашего вида спорта, но и других единоборств, таких как кикбоксинг, бокс и т. д. Мы смотрим, разбираем **техническую подготовленность, разнообразие** тактических установок и ребята наглядно видят способы применения упражнений, выполняемых на тренировках. И вообще это помогает быть спортсменам в курсе развития единоборств в России.