

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ (ВНЕШКОЛЬНОЕ) ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ

*Хазиев Фанис Галимянович*

педагог дополнительного образования

*Хазиев Алмаз Фанисович*

педагог дополнительного образования

МАУДО «Дом детского творчества №15»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

### ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ТХЭКВОНДО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос практического применения здоровьесберегательных технологий. Авторы отмечают направленность данных технологий на стимуляцию и рациональное использование психофизических возможностей учащихся на занятиях и во время соревнований по тхэквондо.

*Ключевые слова:* тхэквондо, обучение, физическая подготовка, двигательные навыки, психорегуляция, здоровьесберегающие технологии.

Современные образовательные запросы общества потребовали от учреждения дополнительного образования и от педагогов в частности работать многопрофильно. Это обеспечивает наибольшую вероятность сохранения контингента учащихся и возможность создания для каждого ребёнка ситуации успеха. Работа Дома детского творчества отражает всю многовекторность процесса воспитания творческой личности. Педагогами создано образовательно-воспитательное пространство для развития способностей детей по спортивно-оздоровительному, художественному, декоративно-прикладному, техническому творчеству и развития лидерских качеств. Так обеспечивается вариативность образования детей с учётом их задатков, индивидуальных возможностей и способностей, ориентиро-

ванных на развитие социально-значимой личности, расширение поля позитивной деятельности для недопущения фактов асоциального поведения детей и подростков.

Исследования последних лет убедительно доказывают, что уроки физической культуры в общеобразовательной школе не могут обеспечить необходимую для учащихся функциональную нагрузку на различные системы организма, обучить их умениям и навыкам по владению своим телом. Уроки нередко проводятся формально, не учитывая интересы и реальных потребностей детей, что снижает у них желание заниматься физической культурой и спортом. Мы считаем, что регулярные, педагогически и методически грамотно организованные занятия тхэквондо (ИТФ) содействуют формированию здорового образа жизни, снижению общего уровня заболеваемости, повышению спортивной результативности подростков.

Сегодня рост популярности тхэквондо, как вида спорта и системы физического воспитания, наблюдается последние десять лет. Тхэквондо, со своими моральными принципами, разнообразным арсеналом двигательных действий, содержанием техники органично подходит для формирования у детей ценностного отношения к жизни. Трехгодичная образовательная программа по тхэквондо «Алмаз» реализуется для учащихся 7–14 лет. Программой предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья подростков, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения спортивных результатов. В практике работы по программе применяются здоровьесберегающие технологии, основанные на бережном отношении к собственному здоровью, обучение различным оздоровительным техникам.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в последовательном включении и сочетании в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий и массовых спортивных игр. Это создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию, вызывает постоянный интерес к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая результаты занятий и создавая

предпосылки для формирования бойцовских качеств, помогает развивать общие двигательные и психические качества детей. Занятия восточными единоборствами сопряжены с рядом факторов, создающих для юных спортсменов, определенный дискомфорт: непривычные физические нагрузки, боязнь возможного травматизма и боли, страх перед неудачами и порождаемый всем этим психологический стресс [2, с. 384].

В современных условиях очень важен подбор средств и методов для достижения оптимального состояния учащихся к соревнованиям. Оптимальные состояния – это конкретная конечная цель подготовки подростка к спортивной деятельности [2, с. 233]. Основное внимание уделяется коррекции состояний непосредственно на соревнованиях и в дни подготовки к ним с помощью психорегулирующей и психомышечной тренировок. На занятиях мы регулярно используем паузы психорегуляции из нескольких частей. Первая часть включает – упражнения-растяжения, потягивания, напряжения и расслабления. Вторая часть формирует у учащихся состояния релаксации. Третья часть – включает оптимизация и мобилизация психических и физических возможностей на выполнение задания. Четвертая часть – имитирование и выполнение задания с различным усилием и скоростью.

Другим эффективным методом оптимизации готовности юных тхэквондистов мы считаем психомышечные тренировки, направленные на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика проста и доступна для ребят начинающих спортивную деятельность. В ней мы используем дыхательные упражнения, максимальное напряжение мышц и покой после него, а также погружение. Мы выделяем ступени перехода к расслаблению и к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Одним из этапов для оптимизации готовности является предстартовое состояние на соревнованиях. В этой связи проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное состояние боевой готовности является важной для современного спорта. Это объясняется тем, что одной из основных причин, мешающих начинающему полностью реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями, характеризующимися неустойчивым эмоциональным состоянием. Это состояние может отчетливо проявляться в виде симптомов, включающих в себя ухудшение координации движений, уменьшение гибкости, учащенное сердцебиение, ощущение разбитости, утрату способности концентрировать свое внимание. Учащийся выходит на поединок недостаточно уверенным в себе, что сказывается на его спортивном результате. По мнению Б.С. Волкова, данная проблема наиболее актуальна именно для детского спорта, особенно для детей, занимающихся восточными единоборствами [1, с. 17].

Мы выделяем для себя следующие задачи, которые решаются на этапе оптимизации состояния готовности: тренировка концентрации и устойчивости внимания, направленного на процесс деятельности; формирование положительного отношения к участию в соревнованиях; снижение значимости соревнований как стресс-фактора; подавление отрицательных переживаний; умение отключаться от окружающей обстановки в ситуации ожидания.

Следовательно, повышению результативности образовательной деятельности юных тхэквондистов будут способствовать мероприятия по оптимизации состояния спортивной подготовленности с целью повышения эффективности управления их соревновательной деятельностью [2, с. 371]. Нельзя недооценивать данные технологии.

Таким образом, несмотря на значительное разнообразие здоровьесберегающих технологий, приемов и методов, рекомендуемых различными авторами, их объединяет, прежде всего, выраженная направленность на стимуляцию и рациональное использование психофизических возможностей организма.

---

### *Список литературы*

1. Сизяев С.В. Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний юных спортсменов на этапе начального обучения в тхэквондо / С.В. Сизяев. – М.: РГУФК, 2007. – 22 с.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.