

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ (ВНЕШКОЛЬНОЕ) ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ

Малахов Максим Владимирович

педагог дополнительного образования

МАУДО «ДДТ №15»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ОБУЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫМ ДВИЖЕНИЯМ «ТУЛЬ» В ТХЭКВОН-ДО, ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ В СТАНОВЛЕНИИ ТЕХНИКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ РАЗРЯДА

Аннотация: данная статья показывает объединение достижений современной науки в области теории и методики физической культуры и спорта с традициями и духом боевых искусств древности. При этом ставится задача повысить эффективность тренировок и упорядочить учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: обучение, здоровье, техника, физические качества, Туль, комплексные движения

Туль – это комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками. При этом выполняются различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся обстановке». Использование в тренировке туль позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Туль является более чувствительным индикатором уровня индивидуальной техники. При выполнении туль следует акцентировать внимание на следующих моментах.

1. Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений.

2. При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.

3. В зависимости от специфики выполняющихся движений, вовремя туля мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.

4. Движения должны выполняться ритмично, «дергания» недопустимы.

5. Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать критерию туля.

6. Прежде чем перейти к изучению следующего туля, нужно хорошо освоить предыдущий.

7. Занимающиеся должны знать назначение каждого движения.

8. Каждое движение должно выполняться как во время реального поединка.

9. Все движения следует повторять как правой рукой или ногой, так и левой рукой или ногой.

Цели:

Целью является оптимизация физического развития занимающегося, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливания организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты.

Этапы подготовки

Этап начального разучивания:

- сформировать двигательное умение в основе техники в общих чертах.

Этап углублённого разучивания:

- сформировать полноценное двигательное умение в стандартных условиях.

Этап закрепления (дальнейшего разучивания):

- перевести двигательное умение в двигательный навык с целью использования его в соревнованиях.

Основные принципы обучения:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой тхэквон-до, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.

– принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приёмов (личная демонстрация приёмов, видео и фото материалы, словесное описание нового приёма со ссылкой на ранее изученные, использование тренажёров и имитаторов и т. д.). – Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако, необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей и особенностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

– принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов тхэквон-до для расширения активного арсенала приёмов, чередование

работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Многолетний процесс обучения и соревнований строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность по отношению к высшему мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебных нагрузок. Каждый период очередного цикла должен начинаться, и завершаться на более высоком уровне учебных нагрузок.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных нагрузок. Одновременное воспитание физических качеств, занимающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Список литературы

1. Чой Хонг Хи, Энциклопедия тхэквон-до ITF (перевод с английского.) – 2003.

2. Общая и спортивная психология. – Омск: ФиС, 2000.

3. Менхен Ю.В. Физическая подготовка спортсмена: методические основы. – М.: Советский спорт, 1999.