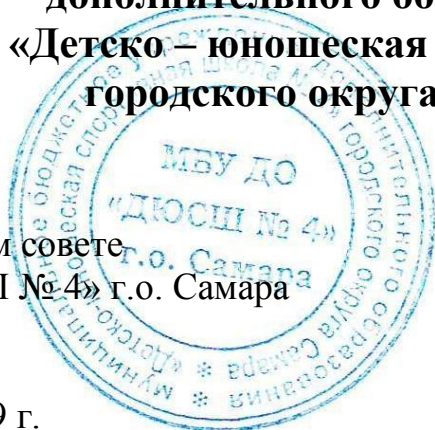


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская школа № 4»
городского округа Самара**

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара

протокол № 8 от
«27» августа 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 4» г.о.Самара
В.А.Попов

**Рекомендации по проведению практических занятий и методика
обучения приемам единоборства**

Разработана тренером-преподавателем
МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара
Кришиной М.В.

Наиболее распространенной формой практических занятий в тхэквондо является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающиеся изучают технику и тактику поединка, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий - не только разучивание нового материала, закрепление ранее изученного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций,

технических действий и повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных турниров для начинающих тхэквондистов. Проведение таких турниров дает возможность приобретения и совершенствования не только соревновательных, но и судейских навыков.

По количественному составу все занятия можно подразделить на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые.

Индивидуальные занятия, как правило, проводятся со спортсменами высшей квалификации по их личным планам, а групповые и индивидуально-групповые - с новичками и спортсменами массовых разрядов. Индивидуальные занятия тхэквондисты могут проводить и самостоятельно по утвержденному тренером плану. В секции с занимающимися, имеющими различный уровень подготовки, целесообразно задания распределять дифференцировано по мини-группам, а также использовать более опытных учеников как помощников-инструкторов (например при изучении формальных упражнений и проведении разминки), что позволяет параллельно с обучением решать задачу получения инструкторской практики.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих - тренировка. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Во время занятий занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. Прием следует показать так, чтобы занимающиеся видели основные движения. Для показа тренер должен принять удобное положение по отношению к учебной группе. Показывая прием, необходимо объяснить занимающимся, на каких моментах они

должны сосредоточиться. Вначале тренеру следует обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно вносить уточнения. Необходимо шире использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его отработки. Располагать материал уроков нужно согласно известному правилу - от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Объясняются не только внешние, видимые характеристики технико-тактического действия, но и те внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобное положение для показа, а также определить оптимальное расстояние от занимающихся.

Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на предварительном положении рук, ног, туловища, на мобилизации мышц, обеспечивающих успех в основной фазе. После демонстрации следует приступить к изучению отдельных элементов и добиться правильного их выполнения в ходе проведения приема. После правильного выполнения разучиваемого элемента необходимо сделать еще 10-20 повторений с тем, чтобы закрепить приобретенный навык.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью осваиваются элементы движения при раздельном их выполнении, а затем в целом. Такое чередование методов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается для формирования углубленных понятий о двигательном действии и более полного изучения техники движений. В частности, в основе использования словесных методов лежит то обстоятельство, что с помощью слова можно побуждать или поощрять занимающихся к совершению определенных действий, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема. Имеется множество словесных методов: указание или реплика по ходу

проведения приема, команда и т. д.

Примерная схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Изучение приема начать с его выполнения без противодействия партнера и без передвижения по площадке. Удары ногами желательно разучивать у гимнастической стенки (или у другой опоры).
8. Выполнять прием из заданной стойки по фазам, затем слитно.
9. Выполнять прием из заданной стойки в движении, в комбинации с шагами, подскоками и т.п.
10. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема с партнером (отработка удара по лапам, или выполнение приема с противодействием партнера в защитной экипировке).