

Особенности планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в первые три месяца.

Гиро Сергей Геннадьевич, тренер-преподаватель

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ
ГОРОДА ТОМСКА»*

При выстраивании тренировочного процесса в группах начальной подготовки нужно составить план тренировок таким образом, что бы в первые три месяца дети смогли тем или иным способом познакомиться с тхэквондо как видом спорта, видом спорта входящим в программу олимпийских игр.

В план тренировок, помимо практических занятий, необходимо включить и теоретическую часть.

В **теоретическую часть** будет входить история вида спорта, его появления и зарождение в мире, признание вида спорта в России, а также, появление в регионе, кто основал, кто является руководителем. Отдельно нужно выделить правило соревнований и специфику вида спорта, не стоит перегружать ребят начислениями баллов замечаниями и тд. рассказывать нужно кратко выделяя основные моменты, что можно, а что нельзя. При проведении инструктажа по правилам безопасного поведения на тренировках, расскажите и то что требует сам вид спорта. Как правило, восточные единоборства, есть искусство, не только искусство ведения поединка, но и поведения в зале, в жизни, например при входе в зал нужно сделать поклон, тем самым приветствуя то помещение, в котором спортсмен тренируется, и относится нужно как ко второму дому, уважительное отношение не только к ребятам и тренеру, но и спортивному инвентарю ведь всё это делает спортсмена лучше и сильнее.

При составлении плана урока в теоритическую часть можно отнести и работу с мотивацией. На этапе начальной подготовке детям особенно нужно как можно больше приводить примеров успешных спортсменов, как из

других видов спорта, так и из своего, обязательно нужно рассказать историю успеха спортсмена который тренируется сейчас в регионе и является ведущим спортсменом, а лучше что бы он сам пришел на тренировку и пообщался с ребятами.

В **практической части** на первые три месяца нужно запланировать объём работы таким образом, что бы большую часть дети выполняли упражнения на общефизическое развитие и развивали гибкость, я бы выделил 30% на 70% где 70 % это упражнения на гибкость.

При проведении разминки и упражнений на общефизическое развитие первые три месяца нужно исключить скоростные упражнения на мышцы и связки антагонисты, тем самым, вы не их не введёте в гипертонус при котором, растягивание на продольный шпагат становится делать сложнее.

Общефизические упражнения лучше выделить в отдельной таблице на каждый месяц, тем самым вы исключите перетренированность отдельных групп мышц, и вам будет понятен весь процесс физического развития ребенка (см. приложение 1)

При планировании также лучше исключить упражнения на развитие взрывной силы, лучше если все упражнения будут выполняться медленно или статично, таким образом формируется мышечная память и ребята в будущем все упражнения будут делать правильно с максимальной амплитудой с развитием всех качеств которое предлагает данное упражнение.

Как я уже писал выше при подготовке к растяжке на шпагат нужно исключить скоростные махи ногами и тд. после выполнения комплекса общефизических упражнений нужно выполнить упражнения на растяжку, здесь я выделю особое внимание, так как специфика спорта тхэквондо требует максимальной подвижности и гибкости в суставах и связках.

На первых занятиях не нужно использовать партнера для отягощения и давления на связки, ведь растяжка на шпагат в основном всем дается с трудом и подразумевает испытывание определенной боли или дискомфорта и если вы сильно на давите на ребят то скорее всего кто то из них уже к вам не придет ни когда. Поэтому позвольте ребятам использовать собственный вес,

но уделять каждому виду шпагата нужно времени не мало, желательно делать по несколько статичных подходов переходя из одного шпагата в другой, т.е. из поперечного в продольный на левую ногу, потом обратно в поперечный и на правую ногу. После нескольких тренировок когда вы примерно будете знать характер детей, ведь кто то с первых занятий начинает относиться с полной серьёзностью и ответственностью и обладает устойчивой психикой, может так сказать перетерпеть дискомфорт и боль при растяжке. Таких ребят можно немного поддавливать и вы при надавливании будете чувствовать ребенок может тянуться или нет, имеет расположенность или нет, упирается он руками в пол или держит мышцами ног. Когда дети потихоньку начинают адаптироваться, ведь их основная цель это шпагат, и эту цель нужно ребятам ставить и напоминать на каждом занятии, объясняя что если они будут уделять внимание растяжке и дома то этой цели они достигнут гораздо раньше, и на тренировках будет не так болезненно, то можно приступать к растяжке с использованием партнера, в парах. После месяца занятий запланируйте постепенное знакомство с передвижениями, шагами и ударами, опять же, удары не нужно позволять наносить быстро, все передвижения и основу изучаем постепенно и максимально медленно. Эти упражнения лучше всего ставить в конце занятий, так как они могут показаться скучными, и дети попросту могут начать зевать, тем самым вы проведёте и заминку в конце тренировки. В план урока, при изучении основы передвижений и основных ударов ставьте на первое занятие изучение стойки спортсмена, как он стоит в боевой позиции, как расположены руки и как ноги. Начинайте изучать шаги и передвижения, например шаг в перед, в перед через спину, разворачиваясь на 180 градусов. Изучать удары нужно после того как вы у ребят разовьёте чувство равновесия, но и до этого можно все удары делать держась за стену. Постепенное и последовательное изучение тхэквондо это залог того что от вас после нескольких тренировок дети не сбегут, крича что здесь на первых занятиях рвут связки на шпагат или же сразу ставят в спарринг проверяя на силу духа или характера.

