

СИСТЕМА УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ ПРИ ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТАЕКВОН-ДОВ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Джуманов Алишер Рахматкулович

Магистрант Узбекского

государственного университета

физического воспитания и спорта

Электронная почта:

alisher.jumanov@mail.ru

Тел: +998933305523

ARTICLE INFO.

Ключевые слова:

Обучение, двигательные действия, задачный подход, удары ногами, работа мышц, таеквондо, кинетика ударов ногами, техника, частота, упражнения..

Аннотация

представленная работа посвящена весьма актуальной проблеме – программно-целевому планированию при первоначальном обучению двигательным действиям.

Представленная блок-схема обучения позволяет оптимизировать обучающее воздействие. Предлагается структурная детализация первоначального обучения в группах таеквон-до.

. <http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2024 LWAB.

Обучение двигательным действиям сложный, многофункциональный процесс [2, 3]. Применение программно-целевого планирования при первоначальном обучении двигательным действиям позволяет тренеру облегчить процесс поиска адекватных средств и методов организации учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки [6]. В свою очередь, пошаговая детализация тренерских действий в любом виде спорта, наличие четких критериев качества позволяет осуществлять объективный контроль за тренерской деятельностью. Ранее, нами осуществлена попытка реализовать этот подход в фехтовании [5].

Создание системы учебных задач в таеквон-до является необходимым шагом разработки проблемы обучения техническим элементам на этапе начального обучения. Единоборства вообще и таеквон-до в частности, предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсмена. Реализация двигательных способностей в различных видах единоборств взаимосвязана как между собой, так и с другими сторонами подготовки [1, 4]. Попытка выделения из структурной композиции движения только одной из качественных сторон фактически неосуществима из-за невозможности изолироваться от сопряженности воздействия других. Учитывая всю сложность техники ударов, целесообразно рассматривать физическую подготовку детально, рассматривая влияние тех или иных качеств на определенное звено технического действия [3].

Система базовой подготовки на начальном этапе обучения может быть представлена в виде следующей блок-схемы (рис. 1).

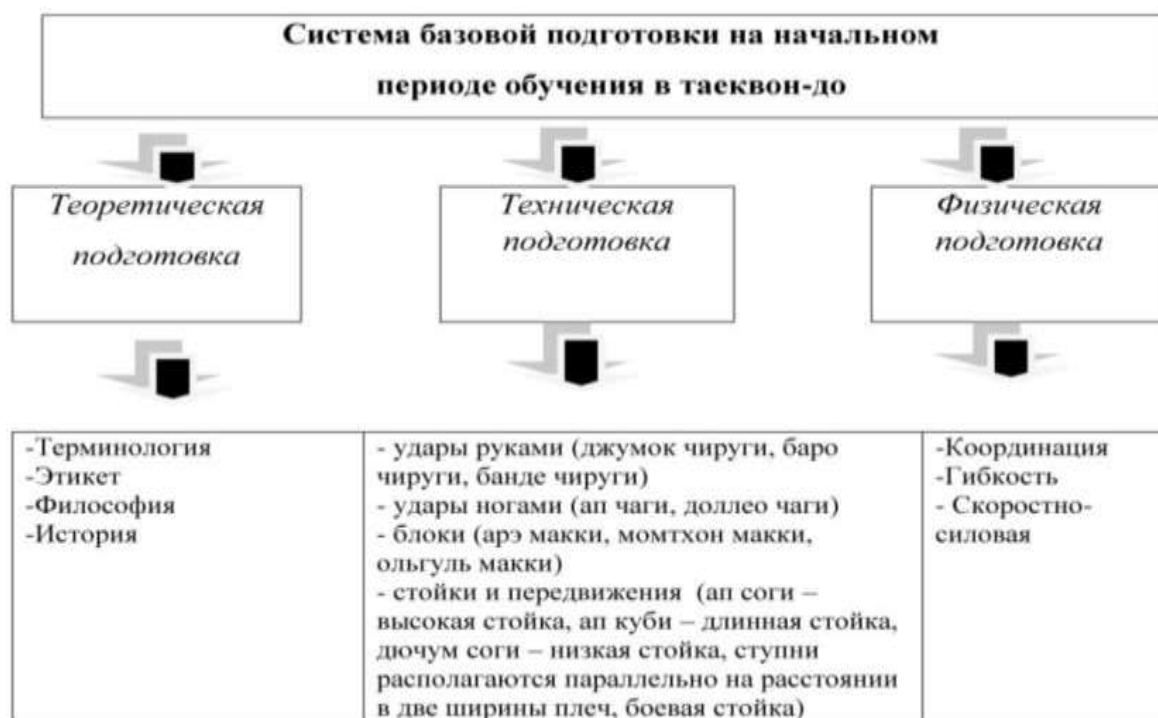


Рис. 1. Система базовой подготовки на начальном периоде обучения в тaeквон-до

Для достижения всестороннего гармоничного развития занимающихся, необходима система учебных задач при первоначальном обучении тaeквон-до. Правильное построение системы задач на данном этапе обучения создаст фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования, позволит укрепить здоровье занимающихся, будет способствовать воспитанию высоких моральных качеств.

Мы предполагаем, что представленная нами в табл. 1 система учебных задач при первоначальном обучении тaeквон-до в группе начальной подготовки, может быть взята как основа начального обучения занимающихся.

Таблица 1.

Система учебных задач при первоначальном обучении тaeквон-до в группе начальной подготовки

№ пп	Задачи	Средства и методы	Типичные ошибки
1-	<ul style="list-style-type: none"> - учить распределению веса тела в стойке и сохранению максимальной устойчивости в ней; - учить положению частей тела; - учить маневрированию. 	<ul style="list-style-type: none"> - рассказ; - показ; - видео-информирование; Метод упражнения+повторный. 	<ul style="list-style-type: none"> -заваливание на левую/правую ногу; - скачкообразный, очень высокий темп передвижения.

2- Удары руками	-учить постановке кулака; - учить технике ударов; - учить положению частей тела; - учить контролю дыхания при выполнении ударов; - воспитывать концентрацию.	-рассказ; - показ; -видео-информирование; Метод упражнения+повторый.	-неправильное формирование кулака; - высокое задираание под-бородка при ударах рука-ми; -неправильное положение небьющей руки - отсутствие «вкручива- ния» во время удара;
3- Блоки	-учить постановке кулака; - учить технике блоков; - учить положению частей тела; - учить контролю дыхания при выполнении блоков; -	-рассказ; - показ; -видео-информирование; Метод упражнения+повторый.	-неправильное формирование кулака; - нарушение технического рисунка блока; -выдох производится не вовремя блока.
4- Удары ногами	-учить сохранению равновесия на одной ноге; - учить формированию стопы при каждом ударе; - учить положению частей тела; - учить контролю дыхания и концентрацией в финальной фазе удара.	-рассказ; - показ; -видео-информирование; Метод упражнения+повторый.	-недостаточное равновесие; - неправильная постановка стоп; -выдох производится не вовремя удара; - отсутствие выноса и взврата ноги; - опущенные руки;

Учебные задачи направлены на всестороннее развитие физических качеств, на детальное изучение технической базы, предназначенной для начального этапа подготовки, на освоение и запоминание теоретической части подготовки. Также, учитывая влияние занятий таеквон-до на опорно-двигательный аппарат занимающихся. Считаем необходимым выделить в качестве отдельного компонента подготовки блок упражнений на укрепление коленных суставов и позвоночника (конкретно поясничного отдела). Помимо биомеханических особенностей ударной техники таеквон-до, оказывающих специфическое влияние на них, необходимость внедрения данного фрагмента подготовки обусловлена и растущим и прогрессирующим количеством травм.

Методика построения работы над техникой должна строиться на принципе от простого к сложному. Любой удар ногой подразумевает активное взаимодействие бедра и колена. При освоении учениками ударной техники по воздуху, можно приступить к выполнению данных

действий на снарядах (лапы, мешки). Четкое выполнение поставленных задач в технической подготовке оптимальный контроль за выполнением упражнений обеспечит желанный прогресс.

В соответствии с действующими аттестационными требованиями к спортсменам начального уровня подготовки нами была предложена система учебных задач при первоначальном обучении тае-квон-до в группе начальной подготовки. В данной системе, мы аккумулировали все существующие требования к начальной подготовке, а также анализируя научную литературу по данному вопросу, опираясь на личный соревновательный и педагогический опыт, нами была предложена конкретная модель обучения. В ней отражена специфика начальной стадии подготовки, которая зачастую не находит должного внимания у большинства педагогов. Выдвигаемая нами система учебных задач с позиции особенностей начального периода подготовки одновременно обуславливает и специфика ее решения, выражающуюся в своеобразном подходе к характеристике применяемых средств и методов.

Литература

1. Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Научно-методические основы подготовки юных борцов: Монография. СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2007, 80 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. Пособие. СПб: Питер, 2009. 352 с.
3. Мовшович А.Д. Начинающему тренеру: Методическое пособие. М.: Академический проект; Мир, 2011. 112 с.
4. Скитневский В.Л., Бурханова И.Ю. К вопросу психодиагностики неблагоприятных состояний в спортивной деятельности // Успехи современной науки и образования. 2016. №4. Т. 3. С. 56 – 58.
5. Скитневский В.Л. Первоначальное обучение фехтованию (алгоритм работы тренера по фехтованию в группах начальной подготовки): Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции
6. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования», Смоленск, СГАФКСТ, 2016, С. 47 – 52.
7. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. 2009. 920 с.