

**Трансляция педагогического опыта  
на городском семинаре УМО 24.11.2022г.**

**Тема выступления:**

**«Современные подходы в тренировочном процессе на занятиях тхэквондо как  
важное условие достижения стабильных спортивных результатов»**

**Сухоруков Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО «Свежий ветер»**

Разнообразие современных подходов к физкультурному образованию школьников вносит значительные позитивные изменения в учебно-методическое обеспечение физкультурного образования школьников, но в то же время не в полной мере решает актуальные проблемы физкультурного образования.

Для улучшения качества тренировочных мероприятий на занятиях тхэквондо, для достижения стабильных высоких спортивных результатов, считаю необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе современные образовательные технологии, методы, формы и средства обучения, место которых зависит от целей, содержания и форм обучения.

Все это позволяет принести разнообразие в педагогический процесс.

Одна из наиболее эффективных технологий, здоровьесберегающая технология, направлена на укрепление здоровья обучающихся, на формирование знаний о зависимости укрепления здоровья от систематичности занятия спортом, на профилактику физических травм и психических перегрузок, а также на безопасное проведение учебно-тренировочного процесса.

Воспитание юного спортсмена – это сложный трудоемкий процесс его разносторонней подготовки. Занятия тхэквондо способствуют формированию здорового образа жизни. Они развивают не только физические возможности, но и способствуют укреплению спортивного духа, дисциплины, умению противостоять вредным привычкам общества. Настойчивые, целеустремлённые занятия позволяют со временем всем подросткам изменить свой образ жизни, сделать его полноценным, активным, интересным и здоровым. Использование этой технологии способствует снижению вероятности травм в тренировочном процессе, снижению усталости после значительной физической нагрузки и самое значительное, на мой взгляд, проявление интереса к систематическим занятиям тхэквондо.

Технология личностно-ориентированного обучения, направлена на развитие индивидуальности воспитанников, а также на планирование и проведение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника. При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника, его нервную деятельность, темперамент, психологические особенности, так как нет двух одинаковых спортсменов по функциональным и физиологическим данным. Для этого на тренировочном процессе создаются такие условия, чтобы спортсмены стремились самостоятельно принимать решения и использовать полученные знания.

Технология проблемного обучения направлена на повышение сопротивляемости спортсменов к условиям, которые могут возникать во время соревновательной деятельности, а также проведение психологической работы с обучающимися для преодоления сложных ситуаций на пути к достижению поставленной цели. Для этого на тренировках применяются специальные задания и создаются для воспитанников такие условия, при которых они должны применять умения и навыки, а так же развивать свое мышление для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленных целей. После успешных, либо не совсем успешных соревнований, а также

при совместных учебно-тренировочных сборах, требуется разбирать со своими воспитанниками ошибки и ситуации с «удобными», на их взгляд и «не удобными» соперниками.

Для этого на тренировках применяются специальные задания и создаются такие условия, при которых они должны применять умения и навыки, а так же развивать свое мышление для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленных целей.

Игровая образовательная технология направлена на повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого воспитанника, на создание дружеской атмосферы в спортивном коллективе, на развитие тактического мышления, на создание командного духа и на сохранение элемента конкуренции внутри группы.

Тхэквондо - это не только система механических движений. Это система развития сознания, в которой основополагающее значение предается развитию моральных качеств и духа, необходимых для успеха. В результате тхэквондо не только дает хорошее здоровье и физическую форму, но улучшает концентрацию, восприятие, развивает уверенность в себе, самодисциплину и выдержку, а так же вырабатывает чувство сострадания к более слабым.

Главным принципом и конечными целями занятий остаются не победа над противником, а победа над самим собой, преодоление своих слабостей и недостатков, физическое, духовное и нравственное развитие.

Таким образом, современные методы тренировочного процесса воспитывают в спортсменах здоровый спортивный дух, прививают основные принципы тхэквондо: этикет и учтивость, честность и совесть, терпение и настойчивость, самообладание, непоколебимость духа.

В интересах общества, в интересах как можно большего числа людей при постановке стратегической цели занятий тхэквондо должен возобладать ориентир на процесс технико-тактической подготовки тхэквондиста, воспитание в нем морально-этических норм поведения, становление его как физкультурника на всю жизнь.