



Ф.И.О: Коркин Александр Дмитриевич
Место работы: ГБУ РС(Я) РССШОР г.Покровск
Должность: Тренер по тхэквондо
Стаж работы: 9 лет

**Тема доклада: Основные методы
тренировок по тхэквондо**



Movavi Video Editor

За последние десятилетия значительно возрос интерес к различным видам восточных и западных спортивных единоборств. Тхэквондо из-за своей динамичности, зрелищности духовно и нравственное воспитание играет огромную значение. Является одним из наиболее популярных видов восточных боевых искусств. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр ставит перед специалистами задачу подготовить систему спортивной подготовки российских тхэквондистов высшей квалификации к успешным выступлениям не только на первенстве России, но и на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх



Тхэквондо является скоростно-силовым видом спорта. Огромную роль играет гибкость спортсмена. Поэтому высокая прочность проявления специальных двигательных навыков в соревновательной обстановке возможна лишь тогда, когда тренер в работе с подопечным создает намеренно наиболее эффективные скоростно-силовые условия при совершенствовании навыков.



- ▶ Тренировки в тхэквондо начинаются развитие гибкости и изучения базовой техники: это основные стойки, удары и блоки.
- ▶ Удары ногами - наиболее эффективный инструмент ведения схватки у тхэквондистов. Поэтому изучению и отработке приемов уделяется повышенное внимание. Техники здесь довольно сложные, ведь спортсмену нужно не только правильно выполнить движение, но и сохранить равновесие.



Базовая гибкость формируется у ребенка от 1 до 6 лет.

Гибкость в тхэквондо является одним из самых важных факторов для освоения техникой этого вида спорта. Под гибкостью подразумевается не только умение садиться на шпагаты, гибкость - это подвижность всех суставов и связок, эластичность мышц ног, рук, спины, боковых мышц корпуса. Упражнения для растяжки подразделяется на активные и пассивные.

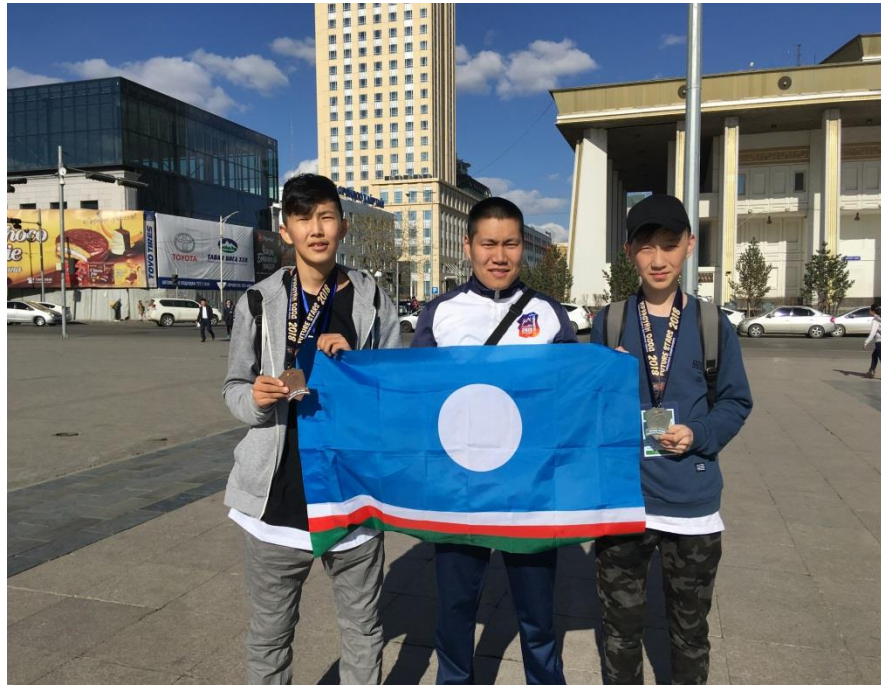


Каждый год мы проводим совместные учебные сборы на международном уровне. Мы ездили в Китай провинция Хейлуэцзян, где летом проводили сборы.

- ▶ На примере Китая , родители отдают детей в интернат с 4-5 лет. Как летний лагерь и живут на сборах по несколько месяцев.
- ▶ В юном возрасте гибкость очень высокая , но в китайских школах практикуется чересчур суровое воспитание и физические перегрузки.



- ▶ Необходимо привести пример тренировочные процессы в Монголии. На секцию по тхэквондо дети могут ходить с раннего возраста с 3-4 лет



- ▶ В нашей стране в некоторых регионах программам по тхэквондо с 7 лет.
- ▶ По федеральному стандарту в тхэквондо зачисление с 10 лет.

Вывод

- ▶ По итогам анализа и методической подготовки юных спортсменов пришли к выводу, что Российской Федерации слишком поздний возраст по нормативным документам. Хотелось бы предложить заключить договора с дошкольными учреждениями и проводить подготовительный этап тренировок с младшего возраста.

Достижение моих спортсменов

Год	ДФО	Всероссийские турниры	Международные турниры
2019	1 место – 3 2 место – 1 3 место – 1	1 место – 1 2 место – 1 3 место – 4	1 место – 1 2 место – 2 3 место – 1
2020	1 место – 1 2 место – 2 3 место – 1	1 место – 2 2 место – 2 3 место – 4	1 место – 1 2 место – 3 место –
2021	1 место – 1 2 место – 2 3 место – 3	1 место – 0 2 место – 2 3 место – 3	1 место – 2 место – 3 место –
2022	1 место – 1 2 место – 1 3 место – 3	1 место – 1 2 место – 2 3 место – 2	VII МСИ «Дети Азии» 1 участник

Спасибо за внимание!

