



Евгений Васильевич
Головихин

Путь тренера

Книга первая. Начало

Евгений Головихин

**Путь тренера. Книга
первая. Начало**

«Издательские решения»

Головихин Е. В.

Путь тренера. Книга первая. Начало / Е. В. Головихин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961884-9

Изложен уникальный тренерский опыт за тридцать лет работы. Определены отправные позиции работы с детьми с самого начала. Даны ответы на многие вопросы, события, ситуации тренерской практики. Уникальная практическая информация и руководство к работе.

ISBN 978-5-44-961884-9

© Головихин Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Тхэквондо, каратэ, кикбоксинг, бокс	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВОПРОСЫ К ТРЕНЕРУ	10
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО С ДЕТЬМИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 5 ДО 9 ЛЕТ	12
ПАРАГРАФ 1. НАБОР В ГРУППУ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Путь тренера

Книга первая. Начало

Евгений Васильевич Головихин

© Евгений Васильевич Головихин, 2019

ISBN 978-5-4496-1884-9 (т. 1)

ISBN 978-5-4496-1885-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тхэквондо, каратэ, кикбоксинг, бокс



**Для специалистов, работающих с детьми старшего
дошкольного и младшего школьного возраста
Ханты – Мансийский Автономный Округ ЮГРА г. Нижневартовск**

ЦЕНТР
СПОРТИВНО
Й
ПОДГОТОВК
И СБОРНЫХ
КОМАНД
ЮГРЫ

ПУТЬ ТРЕНЕРА



С САМОГО НАЧАЛА (ПУТЬ ТРЕНЕРА)

Автор: Головихин Евгений Васильевич, доктор педагогических наук (ВМАК), Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса.

От автора:

Контактные ударные единоборства. Это первая книга из серии книг путь тренера. Работа в спорте с детьми с самого начала. Дети впервые пришли в секцию и имеют огромное, а может и не очень, желание заниматься спортом под руководством специалистов. Эта книга написана для молодых, не имеющих достаточного опыта работы с детьми специалистов. А так же для опытных тренеров-преподавателей, имеющих солидный педагогический стаж. Я как автор, уверен, что и им тоже есть чего почитать и взять для себя рекомендации и советы, изложенные в книге.



Эта книга будет интересна тренерам-преподавателям, родителям, инструкторам, руководителям: она поможет им лучше понимать своих воспитанников и эффективно взаимодействовать с ними. Эта книга будет интересна примерами из практики, подачей материала, позволяющего понять особенности мышления детей, восприятие ими информации, их возможности, мотивацию, развитие.

Рассмотрены вопросы, как на начальном этапе тренерской работы привить стремление и мотивацию к занятиям спортом на долгие годы. Сделать детей уверенными. Создать коллектив из самых заинтересованных лиц в конечном результате.

Ищущим специалистам, которые готовы работать на спортивный результат, изложена практика тренировок с научным обоснованием подходов, нагрузки, используемых средств, форм и методов работы.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга предназначена для специалистов, начинающих работать с детьми с дошкольного возраста. Все примеры из практики работы приводятся в секции единоборств. Там где работал автор книги. Мы будем рассматривать этап спортивного оздоровления на примере тхэквондо ВТФ (олимпийская дисциплина), у детей, которые прошли первоначальный просмотр и приглашены для тренировочных занятий на этап спортивного оздоровления или этапа начальной подготовки первого года обучения. На основании требований Федерального государственного образовательного стандарта к занятиям в секции тхэквондо, каратэ, кикбоксинга в спарринговых разделах допускаются дети, чей возраст достиг 10 лет. Многолетний опыт и практика работы показывают более важность более ранней спортивной специализации. Администрация спортивных учреждений имеет право утвердить внутри школьные образовательные программы по виду спорта для этапа спортивного оздоровления. И если состояние здоровья позволяет заниматься спортом то возможно провести набор детей в возрасте от 6 лет. Будущие спортсмены не имеют опыта занятий в спортивной секции, и тренер берет группу с «нуля». С чистого листа начинается спортивная карьера будущих чемпионов. С чего начать, что учесть в процессе общения с детьми, какие группы упражнений включить в тренировочный процесс, сколько времени уйдет на развитие двигательных и координационных качеств, почему в таком количестве и в таких сочетаниях применяем те или иные упражнения. Как дети воспринимают занятия, тренера, коллектив? Проблемы семейного воспитания и семейных ценностей. Конечно, все аспекты работы сложно охватить.

Вот ряд вопросов, которые интересуют специалистов, позволят посмотреть другими глазами на свою работу, привести в систему знания и уверенно работать и тренировать юных спортсменов. От начала занятий до первых значимых результатов обычно проходит 5—6 лет. Это уровень новичка. Выполнение взрослых разрядов и систематические занятия спортом на результат с устойчивым желанием тренироваться выводят спортсмена на уровень любителя. Тут начинается спортивная жизнь и возможность попадания в спорт высших достижений. Специалисты спорта высших достижений считают, что настоящий спорт начинается с участия и вхождения в тройку призеров на Чемпионате России. Именно на Чемпионате, среди взрослых спортсменов. Никто не умоляет результаты в юношеских и юниорских первенствах. Но победа на Чемпионате России позволяет стать кандидатом в сборную команду России и принимать участие в олимпийском отборе. Конечная цель спортивных занятий – участие и победа на Олимпийских Играх. Так спортсмен становится профессионалом.

Для начала занятий надо сделать первый шаг – набрать группу занимающихся и для себя, как тренера уяснить, чего я как специалист хочу в дальнейшем от группы. Здоровых, физически развитых спортсменов, гармонично развитых личностей или чемпионов. После набора проведем общее собрание родителей и детей. Поставим цель и определим задачи. Начнем тренировочные занятия. Но прежде чем приступить к тренерской работе, рассмотрим особенности занятий тхэквондо с детьми в возрасте от 5 до 9 лет. Почему от пяти лет? Ведь в примерной программе для ДЮСШ и СДЮСШОР указан возраст для занятий тхэквондо с 9-ти лет. Сейчас мы это и рассмотрим. Но для начала зададим вопросы к себе, тренеру.

ВОПРОСЫ К ТРЕНЕРУ

Прежде чем приступим к изучению книги, задайте себе или специалисту, с кем планируете работать вопросы. Оцените себя и свои возможности. Задумайтесь о перспективах личного роста. О целях, к которым будете двигаться. И какие задачи для этого будете решать.



1. Где вы работаете (Частный предприниматель, секция, ДЮСШ, СДЮСШОР, ОУР, ЦСП) _____

2. Предполагаемое количество детей в группе _____

3. Какую цель Вы преследуете, принимая ребенка к себе в группу?

4. Какую цель преследуете в организации и проведении тренировок? (поиск талантливых детей и работа только с ними, либо воспитание тех детей, которые пришли и занимаются). _____

5. Что для вас важнее достижение результата любыми средствами либо воспитание личности? _____

6. Поддерживают ли все члены семьи вашу работу, и то время что уделяете занятиям спортом? _____

7. Готовы ли Вы вместе со спортсменом идти к поставленной цели 6 и более лет?

8. Позволяет ли ваше здоровье переносить моральные и физические нагрузки?

9. Желание и понимание вами заниматься данным видом спорта? _____

10. Какое имеете образование (высшее физкультурное, специализированное образование), какие результаты, педагогический стаж, а также возраст, коммуникативные способности? _____

11. Имеется ли достаточная спортивная база для занятий согласно образовательным стандартам? _____

12. Финансовые возможности и объективные условия социальной среды, где вы работаете? (готовность к благотворительной помощи, 2 я смена, удаленность от места тренировок и т.д.) _____

13. Каких успехов достигали и достигают ваши воспитанники?

14. Что вы знаете о моральном климате, присутствующем в секции? (притеснения, дедовщина, нецензурная брань и т. д. или наоборот дружба, поддержка, помощь младшим).

15. Как вы оцените свои возможности (спонсоры, бюджетные программы, государственная поддержка) _____

Просмотрели, проанализировали и начинаем изучать информацию дальше. Рассмотрим особенности организации занятий с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО С ДЕТЬМИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 5 ДО 9 ЛЕТ

Подходит время для тренировки. Осталось 15—20 минут. Скоро начнутся занятия. Возраст детей не позволяет им самостоятельно прибыть на тренировку. Их приводят старшие. Обычно родители. Родители приводят детей, переодевают, дают напутствия, указывают на предыдущие замечания и пожелания. Дети переодеты и готовы к тренировке. Есть еще пара минут. И тут начинается выплескиваться неумемная энергия нормального здорового ребенка. Просто со стороны визг, крики, суета. Вслушаться внимательно и почувствуем радость в детском визге, восторг. Даже детские игры «догонялки» носят свой характер веселой жизнерадостности. Бурлит тусовка, кипит малая спортивная жизнь. Все в ожидании.

Существуют разные, причем обоснованные мнения о возрасте приема в секцию единоборств. Первое, скажем так, классическое, детей в секцию надо брать с 9—10 лет. Когда они подрастут и окрепнут. Их психика будет готова к нагрузкам. Второе, брать надо с 4—5 лет. И начинать заниматься. И причем, оба мнения правильные. А мы сделали проще, объединили два мнения в одно и 15 лет назад начали работать с детьми в возрасте 4—5 лет. Учились у детей, дети учились у нас. Возникали различные ситуации с родителями, приобретался опыт работы и на сегодня наше мнение таково.

Прежде чем говорить о возможности или невозможности обучения тхэквондо маленьких детей в возрасте до 9 лет, давайте попробуем разобраться, что представляет собой тхэквондо как объект изучения, что представляет собой ребенок как субъект обучения.

Тхэквондо как вид спорта входит в государственные программы образования РФ. В настоящее время в системе государственного дополнительного образования существует доплата тренеру-преподавателю за официальный результат, показанный на соревнованиях его воспитанниками. Согласитесь, фактор заработной платы очень важен. Первые официальные первенства России среди кадетов предусматривают участие спортсменов с 12 лет. Спортсмен в 12 лет может попасть в сборную команду России и принять участие в официальных первенствах Европы и других международных соревнованиях. В 12 лет, спортсмену предъявляются требования, по физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс, направленный на развития необходимых качеств технологичен и определяется временными параметрами. Физическая подготовка на начальном этапе займет минимум два-три года. Специальная работа (специализация) на рабочие группы мышц займет еще два-три года. Техническая подготовленность спортсменов основана на физическом развитии и постоянных повторениях и отработки базовых техник. На тактическую работу уходит минимум 2 года и в дальнейшем у грамотного спортсмена тактика совершенствуется весь срок спортивной карьеры. Это средний срок, когда спортсмен начинает ориентироваться в правилах соревнований. Вычитаем из 12 лет 5—6 лет базовой работы и получаем минимальный возраст начала занятий с 5 года жизни ребенка. И если мы учтем, что с 10—11 лет спортсмен начинает принимать участие в соревнованиях, то к 18 годам спортсмен имеет соревновательный стаж 7 и более лет. Уже семь лет поединков и тренировок. Не много для начала?

Тхэквондо является сложным координационным олимпийским видом спорта, так же одной из корейских систем самообороны и может быть образом жизни. В целом основу технического арсенала тхэквондо составляют удары руками и ногами, но наряду с этим используется техника бросков, болевого воздействия на суставы, ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др. В спортивной практике используется только ударная техника с применением защитного снаряжения и электронного оборудования в ограниченные зоны поражения.

Оставив в стороне философско-этические аспекты, поговорим о технике. Занятия тхэквондо, как видом спорта, как правило, начинаются с обучения технике. Вся техника тхэквондо основывается на быстроте движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару точность. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Чтобы выработать такой тип движений, необходимо не только понимание их механизма, но и огромная трудоемкая работа по отработке и совершенствованию элементов перемещения, выносов бедра, ударов в различных направлениях, защитных и атакующих действий.

Программа обучения тхэквондо состоит из трех обязательных разделов: базовая техника «школа», формальные упражнения «пумсэ», и спарринговая техника «керуги».

Базовая техника – это основные движения, перемещения «степы», атакующие удары и защитные движения, и их комбинации на основе различной техники перемещений.

Пумсэ – формализованные комплексы, исполнение которых в тхэквондо стандартизовано.

Керуги – упражнение с партнером, бой с противником. По четко сформированным соревновательным правилам. Причем удары наносятся в полную силу, по разрешенным зонам поражения.

Все три раздела на начальном этапе изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в тхэквондо может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект, и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения тхэквондо может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

Теперь давайте попробуем разобраться, что из программы тхэквондо могут усвоить маленькие дети. Отметим при этом некоторые особенности детского восприятия.

Обычные дети, не вундеркинды (а таких подавляющее большинство), и именно их мы учим тхэквондо, не способны к сложным логическим построениям. Их уровень мышления так и называется – дологический. Они воспринимают только конкретику. Если вы хотите, чтобы восприятие маленького ребенка было четким, т.е. чтобы он запомнил все детали, объем предлагаемой ему информации должен быть очень небольшим. Ребенок запоминает информацию образно, поэтому она должна быть представлена ему в удобном для этого виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. Этот способ можно установить путем наблюдения или специальным тестированием для выявления модальности (способа восприятия и запоминания).

По способу восприятия и запоминания люди – в том числе и маленькие дети, у которых это особенно сильно выражено – делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зрительно, запоминающих зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ), и кинестетиков (воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой «мышечной» памятью). Есть еще четвертая группа – дискретники, которые не относятся ни к одной из этих групп, но их мало, и в своей практике мы с ними не сталкивались.

Когда занятия проводятся в группе, в этой группе всегда будут находиться обладатели разных модальностей. Поэтому на занятиях тхэквондо нужно не только показывать, но и описывать словами каждое движение. При этом нужно использовать понятный ребенку образ. Если кто-то из детей все равно ничего не понимает и делает все неправильно, значит, скорее всего, перед вами кинестетик. Нужно подойти к нему, правильно поставить ему ноги и сделать его руками или ногами требуемое движение, дать ему почувствовать, как работают мышцы. Обязательно надо показать и дать возможность ощутить, для чего это движение нужно. Если движение хорошо прочувствовано, кинестетик запомнит его очень прочно, даже лучше, чем визуал или аудиал, несмотря на то, что «доходит» до него медленнее.

Различие модальностей – одна из причин, по которой с детьми можно заниматься тхэквондо продуктивно только в маленьких группах – не более 15 человек на одного тренера-преподавателя или инструктора. Почти каждый ребенок требует персонального внимания и индивидуального подхода.

Намного легче обучать взрослого человека, у которого сформирован понятийный аппарат, развита логика и способность структурировать материал, который умеет управлять своим вниманием (да, кстати, маленькие дети не умеют и этого, и их вниманием приходится управлять за них), у которого есть мотивация к обучению (у детей мотивация бывает редко, в лучшем случае она есть у родителей. А ребенку просто вдруг «захотелось». И через час «расхотелось») и волевой контроль (у детей его в помине нет, есть только настроение, которое обучающему приходится создавать). К тому же взрослый сам знает, что ему надо сделать, чтобы запомнить информацию – он уже интуитивно выработал технику запоминания, соответствующую особенностям его восприятия. Поэтому взрослому можно предлагать достаточно большой по объему материал для усвоения. По этой же причине занятия со взрослыми могут продолжаться около двух часов, а с малышами – обычно не больше часа. Большая часть занятия должна проходить в виде игр, информационную нагрузку надо увеличивать постепенно.

Ребенок воспринимает информацию целостно. Например, совсем маленький ребенок может не понять адресованных ему слов, но общий смысл обращения он скорее всего поймет. Дело в том, что основная часть информации идет невербально, т.е. помимо слов. Взрослый, благодаря своему опыту словесного общения, начинает в первую очередь осмысливать сами слова. А малыш в первую очередь воспримет интонацию, мимику, телодвижения, позу (так называемый, «иероглиф тела»), тембр голоса и т. д. Не потому, что ребенок такой умный, а взрослые – дураки, а потому, что анализировать другой слой информации он пока как следует не способен. Специально обученный взрослый тоже может анализировать невербальную часть информации, но, в отличие от ребенка, осмысленно управляя этим процессом.

Из этого можно сделать следующие выводы. Первое: Если инструктор приходит на занятие в детскую группу в плохом настроении, или плохо себя чувствует, не может сосредоточиться, испытывает негативные эмоции, дети мгновенно это почувствуют, и управлять группой станет невозможно. Поэтому самоконтроль инструктора, который ведет занятия с маленькими детьми, должен быть идеальным.

Второе: маленьких детей, у которых еще не развит в достаточной мере речевой аппарат – т.е. до 5-летнего возраста – можно, конечно, учить несложным вещам, в том числе и готовить к занятиям тхэквондо. Но такая подготовка может проводиться только индивидуально.

Детское восприятие отличается, как известно, яркостью. Мы говорим: свежесть восприятия. Давайте попробуем проанализировать этот феномен. Что это значит – яркость и свежесть восприятия? На самом деле все довольно просто. У ребенка еще нет картины мира, которая по сути своей является шаблоном. В том числе – шаблоном восприятия. Между воспринимаемыми образами и явлениями ребенок пока не установил связей, поэтому мир кажется странным, удивительным, захватывающе интересным, поэтому образы буквально впечатываются в память. Вспомните себя: что вам запоминается лучше всего? То, что удивляет и поражает. Что сопровождается сильной эмоцией. Так вот, ребенка удивляет все и все сопровождается эмоциями. Поэтому и впечатления у него яркие. Но то, о чем ребенок уже знает, что это такое, про что ему объяснили, что это – «то-то и то-то», перестает вызывать интерес и привлекать внимание. В детстве шаблоны складываются очень быстро, и они оказываются на редкость прочными.

Поэтому, во-первых, на занятиях с маленькими детьми ни в коем случае не должно многократно повторяться одно и то же упражнение в одной и той же форме – вы просто не заставите детей делать его как следует, они будут выполнять его чисто формально, так как уже «все знают» и им неинтересно.

Во-вторых, нужно все-таки постоянно возвращаться к пройденному, показывая детям, что они знают об этом не все – желательно в такой форме, чтобы вызвать у детей удивление или эмоциональный отклик.

В-третьих, если у ребенка уже сложился неправильный шаблон, например, выполнения какого-либо движения, надо поставить его в такие условия, в которых он не сможет использовать этот шаблон и вынужден будет сам контролировать свои действия.

Например, если ребенок, выполняя хлесткий удар ногой вперед, не сгибает ногу в колене, можно поставить перед ним препятствие (скамейку) или посадить партнера на определенном расстоянии, при этом так, чтобы ребенок не мог отойти назад – например, чтобы за спиной была стенка. Тогда, чтобы не зацепиться за препятствие, он вынужден будет сгибать колено при махе ногой.

Тхэквондо, как мы уже говорили, не относится к простым дисциплинам. Осмысление очень облегчает и ускоряет выполнение и запоминание движений. Чем лучше структурирован у человека процесс мышления, тем легче его учить тхэквондо.

Широко используется и другой способ: постепенное осмысление в процессе выполнения, как результат многократных повторений. Другими словами – «делай до тех пор, пока не поймешь». Но в любом случае, для того, чтобы учиться тхэквондо, понимание необходимо, будет ли оно отправным моментом или появится как следствие.

Чтобы у ребенка «пошел» процесс обучения более-менее сложным действиям, необходимо наличие у него:

- контроля внимания (его надо воспитывать);
- контроля своих действий и согласованности их с действиями инструктора
- понятийного аппарата (его нужно сформировать, и для этого ребенку необходим практический опыт);
- логического мышления (большие полушария головного мозга должны пройти процесс формирования, кроме того, ребенку нужно помочь научиться мыслить, а не использовать готовые шаблоны – что проще);
- волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием).

Без этого обучение сложным предметам невозможно. Целостность восприятия и яркость впечатлений – это замечательно. Но без понимания взаимосвязей, без умения дифференцировать и интегрировать – иными словами, разбивать на составляющие и составлять из частей целое, без умения сосредотачиваться ничего в голове не уложится. Поэтому обучаемость у ребенка приходится формировать. Из-за особенностей детского восприятия и мышления обучение детей – процесс намного более трудоемкий и длительный, чем обучение взрослых.

Тхэквондо называют боевым искусством. Можно, конечно, назвать искусством рисунки 5-летнего ребенка, но даже если он талантлив, вы не поставите их в один ряд, скажем, с работами известных художников. Скорее их можно назвать упражнениями в рисовании. Точно также и мы занимаемся с детьми не тхэквондо как таковым, а подводящими и формирующими упражнениями, в том числе базовой техникой. Потому что базовая техника в тхэквондо, по сути, тоже является формирующими упражнениями. Никто из высококвалифицированных спортсменов не дерется базовой техникой – для этого нужны другие траектории, скорости и ритм.

Тхэквондо можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспособливает не только к своему уму, но и к своему телу. И сам при этом приспособливается к ней: учит свое тело работать по науке.

Любой инструктор тхэквондо знает, что техника ни в позднем, ни в раннем возрасте не достигается «естественностью движения». Естественные движения для ребенка, как и для любого человека – те, которые он привык совершать в своей повседневной жизни, предшество-

вавшей занятиям тхэквондо. То есть движения с привычной для него координацией. А привычная координация у многих малышей такая, что они и ложку до рта не могут донести, не расплескав.

Есть, конечно, дети, ловкие от природы – к сожалению, их меньшинство, – но координация движений тхэквондо для детей совершенно непривычна, хотя она и оптимальна с точки зрения биодинамики. Например, прямой удар рукой является продуктом тренировки, а не естественным движением. Технику такого удара приходится нарабатывать, используя специальные подводящие упражнения. Точно так же приходится «ставить» технику стоек, перемещений, ударов ногами, блокирующих движений и т. д. Это – тяжелый труд, и для ребенка, и для инструктора. Зато когда координация тхэквондо становится привычной, движения и выглядят, и ощущаются более естественными, чем у человека нетренированного. Это относится к любому виду специализированной деятельности. Вот и получается, что естественность – это продукт тренированности. А спонтанность – результат естественности.

Занятиям тхэквондо очень мешает шаблонность. С детьми в этом плане возникает больше проблем, чем со взрослыми. Нам могут возразить: как же так? Ведь взрослый всегда обладает большим количеством шаблонов, он за свою жизнь их накопил столько, что ребенку и не снилось. И, тем не менее, это так. Потому что взрослый может осознать свои шаблоны и осознанно заменить их или трансформировать, а ребенок на это не способен. За него все приходится делать инструктору, приходится использовать множество специальных упражнений для формирования новых типов движений. При этом неправильные шаблоны «пристают» к ребенку моментально, а если есть шаблон – движение перестает быть осознанным и не поддается контролю. Отучение ребенка от уже ставшего привычным для него неправильного выполнения – занятие очень трудоемкое. Поэтому все базовые движения разучиваются с детьми по разделениям, с промежуточными фазами и контролем на каждом участке траектории. С помощью специальных упражнений синхронизируется работа всех частей тела.

Для малышей особенно сложным всегда бывает волевой контроль за движениями периферийных частей тела – кистей рук и ступней ног. У большинства детей руки от запястий до кончиков пальцев и ноги ниже голени существуют как бы сами по себе, детей нужно научить чувствовать эти мышцы и произвольно управлять ими. Если инструктор не уделяет этому внимания, большинство базовых техник будут выполняться детьми неправильно.

Инструктор должен понимать, и научить этому детей, что есть схема выполнения движений, а есть конкретные варианты, зависящие от ситуаций. Иначе в дальнейшем у ребенка возникнут проблемы с вариативным применением техники и с восприятием различных модификаций, отличающихся от базового варианта.

Подведем итог.

Несмотря на то, что тхэквондо никак нельзя отнести к простым вещам, **заниматься с маленькими детьми тхэквондо можно, нужно и полезно.**

Во-первых, действуя аккуратно, можно значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов, ловкость.

Во-вторых, можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, для этого существуют специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику. В более позднем возрасте такого рода недостатки приходится компенсировать, используя более доступную технику из арсенала тхэквондо.

Можно также освоить с ребенком базовую технику и выучить простейшие ученические формальные упражнения. На это потребуется 3–4 года (взрослому – 1 год), но это создаст предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем. Для ребенка, который занимается достаточно долго (несколько лет), координация тхэквондо становится привычной, т.е. естественной;

кроме того, вырабатывается очень важный навык – быстрого и осмысленного усвоения новой координации

Ребенок учится правильно дышать, что тоже очень важно для тхэквондо, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых. Для обучения тхэквондо, где вся техника построена на скорости, координации и концентрации в нужный момент, это целесообразно использовать.

Кроме того, занятия тхэквондо под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т. д.

Занятия тхэквондо влияют на формирование характера ребенка – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытаются привлечь к себе внимание – таких как раз не принимают всерьез, – а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.

Если ребенок занимается регулярно и достаточное время, результат всегда есть, независимо от исходных данных. Качественные изменения обычно проявляются после года занятий. Устойчивых результатов можно добиться за 2,5 – 3 года.

Под результатами мы подразумеваем в первую очередь – значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания), затем – владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения. Большинству детей, чтобы результат был выраженным, требуются дополнительные индивидуальные занятия, хорошо, если инструктор имеет возможность их проводить.

По поводу целесообразности занятий единоборствами в раннем возрасте можно добавить следующее. В первую очередь надо определиться родителям – чего они хотят для своего ребенка. Если они хотят, чтобы он вырос здоровым, сообразительным, стал пластичнее, научился основам поведения в спортивном коллективе и упражнениям, которыми он сможет заниматься для поддержания здоровья и хорошей формы всю жизнь, стал более спокойным и уверенным в себе, тогда ребенка нужно отдать в спортивные секции, с конкретной целью для развития на перспективу.

Сразу оговорюсь, спортивная школа является организацией, где готовят спортсменов высокого класса. И родители это должны понимать. Пусть отдадут своих детей в фитнес. Но там надо платить серьезные деньги.

Вообще в спорт детей обычно берут с 10 – 14 лет, причем не всех, а только «перспективных». **Методика подготовки спортсмена построена на развитии природных качеств, а не на воспитании нужных.** Я как тренер понимаю, что один спортсмен не вкладывая особого труда на тренировках, может без особых усилий выйти на уровень сборных команд России. Другой, упорно тренируясь не добьется высоких спортивных результатов. Хотя будет относиться к занятиям более ответственно, серьезнее, трудолюбивее. Скажут: «дано, от талантливый». Вопрос философский для многих специалистов и заинтересованных лиц. Но есть такая аксиома – **в спорте чудес не бывает.** Специалисты знают много примеров из практики, когда чемпионы из других видов единоборств пытались что-то показать в тхэквондо, в лучшем случае третье место, не больше, на первенствах и чемпионатах России. Мне даже немного жаль.

Нам кажется, целесообразнее учить ребенка тому, чем он сможет заниматься всю жизнь. Спортивным тхэквондо заканчивают заниматься по причине «возрастной непригодности».

Если занимающийся перестал участвовать в соревнованиях, это не значит, что он перестал совершенствоваться в технике. Вообще между прогрессом в тхэквондо и участием в соревнованиях нет прямой зависимости. Огромную пользу и удовольствие от занятий тхэквондо можно получать в любом возрасте, при этом занятия тхэквондо не мешают, а способствуют умственной деятельности.

Приступим к практическим занятиям. Давайте наберем группу.



ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

ПАРАГРАФ 1. НАБОР В ГРУППУ

Где взять детей для занятий? Как организовать процесс набора. Одно из существующих мнений, что тренера выбирают. Родители, заинтересованные в развитии своих детей изучают рынок спортивных услуг. Грамотные родители ориентируются в специалистах, работающих в сфере спорта, и представляют будущее для ребенка. Кто планирует развитие через спорт, кто-то с помощью спорта. В каждой семье свои спортивные ценности и взаимоотношения.

Привлечь внимание родителей, возможно несколькими путями.

Путь первый. Наиболее предпочтительный и надежный. Авторитет тренера и его результаты в работе. Родители или родственники сами выбирают тренера. Не секрет, что первые два года работы тренера-преподавателя уходят на формирование мнения и создания тренерской рабочей базы. Специалист с достаточным стажем педагогической работы, имеющий высокий интеллектуальный потенциал, воспитавший не одно поколение спортсменов в одиночку, достоин внимания и доверия. Такие специалисты на слуху и к ним еще надо попасть.

Путь второй. Создания системы тренерских групп, с использованием потенциала спортивного учреждения. Существующие спортивные школы олимпийского резерва имеют свои материально-технические базы, спортивные отделения по видам спорта и традиции. Государственная поддержка и финансирование позволяют привлекать занимающихся детей на бюджетной основе. Группы специалистов создают тренерские бригады и работают поэтапно, с передачей детей от одного тренера к другому. Тут есть свой недостаток. У каждого тренера-преподавателя свое видение учебно-тренировочного процесса. Требования к подготовленности спортсмена растут от года к году. Чем взрослей становится спортсмен, тем должен быть выше уровень тренированности. Упущенные навыки мышления, базовые школьные движения, сформированные требования по отношению к тренировочному процессу, учет всех тонкостей спортивной жизни в дальнейшем скажутся на спортивном результате. В тренерской бригаде должно быть взаимопонимание.

Путь третий. Частные занятия на хозрасчетной основе. На начальном этапе занятий, где основную роль выполняют родители, возможны занятия на платной основе. Родители вступают в товарно-денежные отношения, со всеми вытекающими отсюда последствиями. В отличие от бюджетных групп, где заработанная плата зависит от тарификации тренера, во вне бюджетных группах зарплата зависит от количества детей и их платежеспособности. Прямая зависимость от заработка и количества детей вынуждает тренера подстраиваться под детей и сводить к минимуму моменты волевых принуждений к выполнению образовательной программы. Иначе дети разбегутся, и тренер останется без заработка. Занятия обычно легкие, интересные, комфортные и доступные. Не будет высокого спортивного результата, зато ребенок с удовольствием занимается. Совмещая спорт и положительные эмоции.

К сожалению, часто работа платных преподавателей характеризуется изворотливостью и сбором денег. Ни о каких образовательных стандартах говорить нельзя. Перспектив в спорте здесь быть не может.



ПАРАГРАФ 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАБОРУ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАТИВНЫХ РЕСУРСОВ

Одна из самых серьезных проблем во многих секциях отсутствие отбора. В группу берут всех, кто пришел. Обычно это связано с недостаточной популярностью вида спорта, высоким уровнем конкуренции со стороны других спортивных специализаций, отсутствием должных условий для занятий, с сохранностью контингента и другими причинами.

Организация массовости спортивно-оздоровительных занятий актуальна в любом городе. За физкультурно-спортивную работу в каждом муниципальном образовании на территории России отвечают специализированные учреждения. Работу таких учреждений курируют специальные службы, Роспотребнадзор, депутатский корпус.

В большинстве случаев **олимпийский спорт поддерживается в каждом регионе**. Выделяется свой бюджет, места занятий. А под занятия массовым спортом на бюджетной или внебюджетной основе спортивные залы могут выделяться не в полном объеме. Где есть спортивные залы? В детских юношеских спортивных школах, специализированных школах олимпийского резерва, при подростковых клубах и в общеобразовательных школах.

Любой серьезный чиновник, заинтересованный за результат в спорте способен вынести вопрос представления зала на уровне департаментов образования или департамента спорта. Важно находиться в системе государственного спорта, иметь отношения с профильными учреждениями и людьми, которые могут распоряжаться спортивными базами. Имея аккредитованную спортивную общественную организацию в спортивном комитете города или области можно выйти на общеобразовательные школы в рамках социальных программ развития массового спорта в муниципальном учреждении. Департамент образования города пригласит заинтересованных директоров школ, объяснит перспективы сотрудничества и познакомит с координатором проекта развития массового спорта на базе общеобразовательных школ. Далее личное знакомство со специалистами, которые будут работать в школе и с их стороны ответы на все интересующие вопросы.

Конечно, в данном случае необходимы специалисты, которые ответственно смогли бы работать с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. На начальном этапе работы с детьми основная направленность на формирование социальных навыков общения и поведения в секции. Умения учиться, общаться в коллективе, воспринимать тренера, считаться с товарищами по секции, вот начальный перечень направленной работы тренера-преподавателя.

Законы рынка в спорте иногда приводят к тому, что в спортивные специализации, например в каратэ, тхэквондо или кикбоксинг, привлекают детей от 5 лет. В большинстве случаев занятия на коммерческой основе. Таких детей приводят родители и как бы понятно, что особого результата в ближайшие два-три года ждать не приходится. Понятно родителям, понятно тренеру. Проблема в другом. Специалисты, работающие с такими детьми, зачастую не имеют

должного образования, опыта тренерской работы и работают только на коммерческой основе. Тут не до результата в спорте. Работа на спортивный результат требует значительных материальных, административных и моральных затрат и при сборе денег для заработка теряет всякий смысл. Формируя на начальных стадиях рефлекс по базовой технике, и закрепляя их, от занятия к занятию получаем технически слабую школу движений, не соответствующую соревновательной практике. В дальнейшем, в экстремальных соревновательных ситуациях, начальные знания будут устойчиво проявляться, и мешать достижению спортивного результата. Актуальна тренерская поговорка: «переучить гораздо сложнее, чем научить». Первые навыки очень устойчивые и потребуется ни один год, чтобы добиться необходимого технического уровня, выполнения тактических установок. Спортсмены, пришедшие в тхэквондо из контактных стилей каратэ, киокусинкай, кикбоксинга в течение первых двух лет при выполнении соревновательной техники в экстремальных ситуациях запускают первичные рефлекс из каратэ или кикбоксинга. Первые рефлекс более устойчивые и мешают соревновательной практике. Из спортивной практики, из взрослых спортсменов каратистов не получается спортсменов высокого класса в тхэквондо. Но из тхэквондо переход в каратэ возможен и спортсмен легко перестраивается к требуемой технике. Мною подготовлены несколько чемпионов Мира по стилевому каратэ, и они пытались перестроиться и выступать в тхэквондо ВТФ. На соревнованиях их поединки вызывали особый интерес, были победы до полуфиналов. Бои были плотные, много ударов. Но выше полуфиналов они не подымались, хотя их квалификация соответствовала уровню мастера спорта международного класса. А проигрывали они рядовым мастерам спорта по тхэквондо. Другая тактика, совершенно иное боевое мышление, другие ударные дистанции и перемещения. В моей практике никто не смог перестроиться из каратистов в тхэквондисты и достичь серьезного результата.



ПАРАГРАФ 3. ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Важно понять, что самое главное в занятиях спортом система. Многие тренеры и родители воспринимают занятия как секционная работа. Да, и такое возможно. Всё зависит от тренера и цели, к которой вы стремитесь.

В нашем случае, создана среда. Где спортсмены имеют возможность спортивного роста. **На первом этапе** группы раннего развития профильной ориентации на олимпийское тхэквондо. К занятиям привлекаются дети в возрасте 5—7 лет. Основная направленность занятий общее физическое развитие, привитие устойчивой внутренней мотивации, приобретение необходимых навыков общения, дисциплины, обучения.

На втором этапе дети в возрасте 9—11 лет занимаются тхэквондо. Приобретают первые навыки перемещений, защиты и атаки. Тренируются, изучают базовую технику, осваивают

школу движений, изучают упражнения в парах, отрабатывают соревновательные упражнения, принимают участие в соревнованиях.

На третьем этапе спортсмены в возрасте 12—15 лет. Со стажем занятий от 3 и более лет. С соревновательным опытом. Со своими чемпионами и авторитетами.

В основе тхэквондисткой среды стоят старшие спортсмены. Кто реально может поделиться соревновательным опытом, отработать в парах. В совместных тренировках с ними все остальные получают возможность спортивного роста.

При таком подходе появляется возможность тренироваться младшей группе с более старшей группой. Старшие спортсмены подтягивают более младших.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.