

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



SCIENCE and EDUCATION

INTERNATIONAL CENTRE FOR SCIENTIFIC COOPERATION

УЧИТЕЛЬ ГОДА 2016

**СБОРНИК СТАТЕЙ ПОБЕДИТЕЛЕЙ МЕЖДУНАРОДНОГО НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО КОНКУРСА
«УЧИТЕЛЬ ГОДА 2016»,
СОСТОЯВШЕГОСЯ 15 СЕНТЯБРЯ 2016 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2016**

УДК 001.1

ББК 60

Ответственный редактор:

Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

У92

Учитель года 2016: сборник статей Международного научно-практического конкурса / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2016. – 88 с.

ISBN 978-5-9908882-8-9

Настоящий сборник составлен по материалам Международного научно-практического конкурса «**Учитель года 2016**», состоявшегося 15 сентября 2016 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

УДК 001.1

ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2016

© Коллектив авторов, 2016

ISBN 978-5-9908882-8-9

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	53
МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПАРАКЛАЙМБИНГЕ ЛОПУХОВА Е.О., ЩЕРБИНИНА Ю.Л.	54
ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ МОЛОТЯГИН Д.Г., РОМАНЕНКО А.Ю.....	60

УДК: 796.856.2

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ

МОЛОТЯГИН Д.Г.

аспирант кафедры внутренней
медицины №2 и клинической иммунологии и аллергологии
Харьковский национальный медицинский университет, Украина

РОМАНЕНКО А.Ю.

преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет, Украина

Аннотация: в статье рассмотрена значимость индивидуальной работы с учениками на ранних этапах учебно-тренировочного процесса занятий тхэквондо и её влияние на дальнейшее формирование спортсмена.

Ключевые слова: тхэквондо, тренировочный процесс.

TRAINING PROCESS PERSONALIZATION ON THE INITIAL STAGE OF TAE KWON DO PREPARATION

Molotiagin D., Romanenko A.

Abstract: this article reviews the importance of individual approach to students in the early stages of the taekwondo training process and its influence on the successive formation of an athlete.

Key words: taekwondo, training process.

Одним из основных критериев в определении мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Применяемые традиционные методы тренировочного процесса не соответствуют нынешним условиям ввиду возросших в последнее время требований к физической, тактической и, особенно, технической подготовке спортсмена.

На сегодняшний день большинство молодых людей начинают занятия спортом в раннем подростковом возрасте (9–13 лет). В этот период происходит активное формирование двигательного анализатора, что обуславливает более быстрое освоение

двигательных умений и навыков и эффективное совершенствование всех физических качеств. Но при этом возникает опасность того, что стремление ученика максимально быстро охватить большое количество новой двигательной информации может привести к тому, что отдельные элементы, не будучи доведенными до автоматизма, закрепляются в виде неправильно сформированного навыка. Особое значение это приобретает при занятиях такими технически сложными видами спорта, как тхэквондо.

Тренировочный процесс групп начальной подготовки тхэквондистов первых годов обучения включает в себя теоретический раздел, общефизическую, технико-тактическую и психологическую подготовку. Особое место занимает техническая подготовка. Следует отметить, что тхэквондо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники в тхэквондо являются стойки, передвижения, сложные технико-тактические действия: атакующие (удары руками и ногами, связки, комбинации) и защитные (уклоны, блоки, контратаки). На начальном этапе закрепляются навыки правильного нанесения ударов, что достигается многократными повторениями. После закрепления навыков в тренировки включают работу на снарядах. Постепенно координация всех действий позволяет увеличивать скорость, а затем и силу ударов при сохранении техники. В конечном итоге формируется навык и движения доводятся до автоматизма.

Но, как показывает опыт, при традиционном групповом методе тренировочного процесса с начинающими тхэквондистами практически невозможно избежать тех или иных технических ошибок. Недостатки в технике, полученные в юном возрасте, обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно скорректировать.

Так как ошибки очень индивидуальны, то и своевременное их выявление возможно только при индивидуализированном подходе тренера к работе с начинающими тхэквондистами именно на начальных этапах подготовки.

Для исправления ошибки тренеру зачастую недостаточно просто обратить на нее внимание, а необходимо проводить динамическую индивидуальную корректировку во время всего тренировочного процесса.

Очень важно на ранних этапах учебно-тренировочного процесса учитывать характерологические особенности учеников.

Таким образом, отработка технических приемов занимает ведущее место на начальных этапах подготовки тхэквондистов. Особое внимание тренеру необходимо уделять индивидуальной работе с учениками. Своевременное выявление ошибок и корректировка их позволит избежать закрепления неправильных навыков, что в итоге может оказать решающее воздействие на формирование спортсмена.