

Объединение «Тхэквондо»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо»

Консультация для родителей по теме «Первое знакомство».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Фатеев В.В.

Задачи:

- Дать определение возрастных и индивидуальных физических особенностей развития школьников;
- Познакомить с особенностями физического развития учащихся среднего школьного (подросткового) возраста.
- Познакомить с особенностями физического развития старших школьников.
- Проинформировать родителей об особенностях занятий Тхэквондо.

1. Организационный момент.

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

1. Возраст

Наиболее благоприятным возрастом для начала занятий тхэквондо является период 2-ого детства (8-12 лет — мальчики, 8-11 лет — девочки).

2. Первое знакомство

Родители приходят в секцию для получения первичной информации о том, чем и как будет заниматься их ребенок. На вопросы родителей отвечает тренер, который находится в зале. Родители должны быть готовы к тому, что их ребенку потребуются справка от врача о состоянии здоровья, в которой будет сказано, что Ваш ребенок здоров и секцию тхэквондо посещать может. У Вашего ребенка не должно быть проблем со здоровьем и противопоказаний, при которых запрещено заниматься спортом. Это крайне важно!

Родители с ребенком приходят в секцию, готовые приступить к тренировкам. Для посещения нескольких пробных занятий необходима спортивная форма (спортивные брюки, футболка). Если тренер принимает ребенка в секцию, необходимо заполнить анкету о вступлении в федерацию тхэквондо (анкету родители могут взять у тренера). Первые шесть месяцев ребенок занимается по справке, через полгода занятий необходимо встать на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где на ребенка будет заведена карточка учета за состоянием здоровья и его антропометрическими данными.

Два раза в год (обычно в сентябре-октябре и марте-апреле) ребенок должен будет проходить там мед. комиссию. Со временем ребенку необходимо будет приобрести в личное пользование тренировочную форму (добок) для занятий тхэквондо, а чуть позже необходимое защитное оборудование. За информацией о приобретении данного оборудования и формы рекомендуется обращаться к тренеру, у которого занимается ребенок (чтобы избежать приобретения неподходящего по размерам или ненадлежащего качества экипировки).

3. Тренировки

Ребенок не должен опаздывать и тем более пропускать тренировки, без объективных причин. Желательно выработать привычку у ребенка самостоятельно собираться на тренировочное занятие и следить за временем выхода из дома на тренировку. Ценные вещи лучше отдавать на время тренировки на хранение тренеру. Тренер не несет ответственности за пропажу вещей во время тренировки, если вышесказанное условие не было соблюдено. Необходимо задавать тренеру вопросы касательно того материала, который дается на тренировке, а также выполнять домашние задания, которые в конце

тренировки дает тренер. По возможности нужно просматривать видео материалы обучающего и стимулирующего к тренировкам содержания. Если по какой либо причине спортсмен не может прийти на тренировочное занятие, то родителям обязательно нужно сообщить об этом тренеру. Часто родители наказывают ребенка за плохую учебу, поведение и т.д., тем, что не пускают его на тренировку. В итоге получается, что он отстает и по школьной программе и в учебно-тренировочных занятиях, так как ребенок пропускает новый материал, теряет физическую форму. В занятиях спортом не должно быть необоснованных длительных перерывов, пропусков. Рекомендуется находить альтернативные способы воздействия на ребенка.

Некоторые родители опасаются, что ребенка, как только он переступит порог зала, тренер сразу поставит в спарринг с более опытным спортсменом. Такого не бывает. Вначале развивается общефизическая подготовка и волевые качества, укрепляется костно-мышечная система, закладываются азы технической базы тхэквондо, проводятся подводящие к поединку игры, изучаются правила, по которым проходят поединки и только после всего этого, его ставят с таким же по возрасту и весу соперником и внимательно наблюдают, как протекает ход поединка. Весь процесс от подготовки до первого боя может занять, на усмотрение тренера, от полугода до года тренировок.

4. Мотивация

Часто бывает так, приводят родители ребенка и говорят: «У него (нее) много энергии, сделайте так, чтобы ребенок устал на тренировке и не бегал вечером по квартире» Цель учебно-тренировочных занятий это глубочайшая, кропотливая работа по формированию физического и духовного здоровья, характера ребенка, его поведения и общения в коллективе, привитию любви к данному виду спорта, к занятиям физической культурой. Цель утомить ребенка на тренировке никто не будет ставить, для этого не обязательно посещать спортивную секцию. Приходя в секцию, выбрав вид спорта, прежде всего надо понимать, что работать придется всем и тренеру и родителям, и конечно, ребенку. За время практики в тренерской деятельности четко сложилась формула так называемого треугольника тренер-родители-ребенок.

Если какое либо звено не понимает, зачем и почему все это делается, толку не будет. Рекомендуем родителям интересоваться у ребенка как проходят занятия в спортзале, что у него получается, что нет. Похвалить, поддержать ребенка. Должен быть позитив, никогда нельзя допускать, чтобы в разговоре с Вами ребенок хоть на секунду почувствовал Ваше сомнение относительно его достижений и умения. После двух трех тренировок родители часто спрашивают: «Ну, как, у нашего все получается, будет толк?» В первую очередь, нужно понимать, что занятия в группе у начинающих строятся в основном на игровой основе, в несложных, игровых, интересных для начинающего спортсмена заданиях, где тренер плавно закладывает техническую базу и развивает физические и волевые качества, на которых в дальнейшем будет строиться крепкий фундамент его обучения в выбранном виде спорта. Естественно в группе все дети будут разные по своему потенциалу и кто-то раньше, кто-то чуть позже начнет себя проявлять и реализовывать. Но главное в том, что в любом случае занимаясь под руководством грамотного тренера Ваш ребенок укрепит свое здоровье, характер, получит опыт общения в группе, научится преодолевать трудности, научится ставить задачи и выполнять их, и наконец, получит навыки самообороны.

Периодически случается, что у ребенка пропадает интерес к тренировкам, причин может быть огромное множество. Это нормальное состояние. Через такое проходили и проходят абсолютно все, кто занимается спортом. На разных этапах подготовки. В разном возрасте. С опытом занятий от 1 месяца до 5-7 лет. Здесь главное быть на чеку родителям и тренеру. Выяснить причину и путем положительных доводов и примеров объяснить, что занятия нужно продолжать. Очень часто через какой-то период, после того, как ребенок бросил тренировки, он хочет вернуться, но ему стыдно, он стесняется за свою «слабость» и перед одноклассниками и перед тренером и перед родителями. В этот период, родителям важно помочь ребенку справиться с сомнениями и подсказать правильное решение.

5. Соревнования

Со временем любой занимающийся попробует свои силы на соревнованиях по тхэквондо. В принципе, участие в соревнованиях далеко не главная цель в занятиях боевыми искусствами, но в то же время оно полезно для занимающихся, тем, что позволяет проверить и оценить качество своей подготовки, учит

ребенка стремится и добиваться определенных целей, закаляет характер, воспитывает чувство коллективизма и в конце концов, возможно позволит кому-то начать спортивную карьеру. Соревнования бывают разные по статусу, начиная от внутриклубных, далее исследуют: Первенство города, чемпионат России, Чемпионат и Первенство Европы, чемпионат Мира. Соревнования проходят по возрастным группам. Каждой возрастной группе соответствуют свои весовые категории. Мальчики не могут состязаться с девочками. Часто (но не обязательно), спортсмены на соревнованиях делятся на дивизионы по уровню подготовки, то есть по поясам (гыпам и данам).

Для участия в соревнованиях любого ранга спортсмену необходимо пройти мед комиссию в спортивно-физкультурном диспансере, обязательно иметь страховой полис, для спортсменов до 14 лет обязательно разрешение от родителей, иметь всю экипировку установленного правилами соревнований образца.

Соревнования обслуживают боковые судьи и рефери, председатель жюри, главный секретарь, главный судья, мед работник. Все эти люди имеют право принимать те или иные решения касательно своей компетенции. Все спорные вопросы касательно правил проведения соревнований, правильности принятых решений боковыми судьями, рефери, решает главный судья соревнований, после обращения к нему представителя команды. Строго запрещается кому-либо из родителей в устной форме выкрикивать претензии в адрес судейского корпуса, обслуживающего чемпионат. За такие нарушения, дисциплинарной комиссией спортсмен и даже команда может быть дисквалифицирована и аннулированы все результаты. Сразу хочется обратить внимание, что не нужно придавать слишком большое эмоциональное значение проигрышу спортсмена, для того, что бы побеждать нужно пройти большое количество соревнований, получить опыт, тренер должен увидеть, как спортсмен реагирует на поединок, исправить ошибки. Для этого нужно время. Хотя нередко встречаются исключения, и практически с первых чемпионатов ребенок начинает одерживать победы. Но так же часто случается, что более одаренный от природы ребенок, со временем, начинает проигрывать тем, кто с большими усилиями и старанием работает на тренировках. В любом случае необходимо проявлять настойчивость, стремиться стать лучше, быть терпеливым и трудолюбивым, тогда придет успех и победы!

6. Аттестации

В тхэквондо есть программа аттестаций на пояса (гыпы и даны), согласно которой спортсмен занимаясь данным видом боевых искусств изучает теорию и базовую технику от простого к сложному и затем сдает экзамен. Получив программу на определенный пояс, спортсмен под руководством тренера начинает подготовку. Только по решению тренера, подготовленный спортсмен, после предварительной проверки его знаний допускается на аттестацию. Принимает экзамен на пояс аттестационная комиссия, которая имеет право проводить аттестацию. После проведения экзаменов, на построении объявляется результат. И те спортсмены, которые успешно прошли экзамен получают именной сертификат – международного образца, документ, подтверждающий квалификацию спортсмена. Данный сертификат, позволяет при смене места жительства на другой город или страну, заниматься в группах и выступать на соревнованиях с уже заработанной квалификацией(поясом). Аттестации придают ребенку уверенности в своих силах, чувство гордости за достигнутый результат, стимулируют спортсмена к изучению тхэквондо, к достижению результата, дают право на участие в соревнованиях выше рангом.

Чем выше ранг соревнований тем выше требования к уровню квалификации, а следовательно и к уровню подготовки спортсмена. Аттестации на цветные пояса, проходят два раза в году (обычно в начале зимы и начале лета).

7. Помощь родителей

Материал по теории и практике подается дозированно и повторяется много раз. Но внимание и память у всех детей разная. По этой причине первые пару лет родителям надо чаще общаться с тренерами. Надо узнавать об успехах ребёнка. Можно и нужно присутствовать на соревнованиях, экзаменах, открытых занятиях. Нужно узнавать о новых домашних занятиях и делать домашнее задание. Потому, что первые 2 года у детей всего 2-3 занятия в неделю. Это достаточно мало. Без ежедневной утренней зарядки подготовить ребёнка трудно. А на это нужно хотя бы 10-20 минут ежедневно. Даже если Ваш ребёнок умный, внимательный, ответственный и самостоятельный — контролировать его и помогать ему, всё равно необходимо. Дома надо заниматься и общей физической подготовкой и обязательно растяжками. Без шпагатов и других растяжек ребёнок не будет аттестован на пояс.

Без Вашей помощи, ребёнку может быть обидно и дискомфортно. Вы должны ему помочь. Если возникают трудности в усвоении материала, а Вы сами не можете помочь, то можно всегда договориться о дополнительных занятиях с тренерами школы. Много необходимой информации по тхэквондо можно найти в Интернете. Можно и нужно спрашивать у тренеров о наличии книг и дисков. Из книг можно узнать немного обо всём. Об этикете в спорте, об истории Тхэквондо, о терминах и т.д. А с помощью дисков учить технику и смотреть поединки старших ребят (тем самым, подготавливая ребёнка к бою). Детям нужна помощь не только в изучении теории и практики Тхэквондо. Им необходим стимул. Многие дети не понимают, зачем им нужны тренировки. Некоторые испытывают страх перед боем. Некоторые не уверены и волнуются. Им всем нужна помощь не только тренеров, но и в первую очередь родителей!

Если Вы хотите, чтобы ребенок достиг определенного уровня в технике тхэквондо, надо следить за тем, чтобы он обязательно выполнял следующие требования:

1. Помимо тренировок ежедневно дополнительно заниматься дома не менее получаса, так как тренировки в спортзале не могут быть достаточными. Утром и вечером проводить не сильную растяжку, потягиваясь на носках. Во время утренней зарядки можно повторять дыхательные упражнения или Тули.
2. Обращать внимание на разминку суставов: в свободное время можно приседать или производить вращение в локтевых, коленных и голеностопных суставах.
3. Больше работать над координацией движений (элементы акробатики, прыжки на скакалках), это позволит легче и лучше усваивать материал на тренировках и хорошо запоминать Тули. Особенно полезно постоять на руках (или на голове) у стенки.
4. Занимаясь в тесном помещении, можно использовать стену в качестве тренажера, чтобы при выносе бедра и плеча соблюдалась прямая линия; а также в упражнениях на координацию с теннисным мячом, лоя отскакивающий от стенки мяч.
5. Можно отрабатывать удары на «груше». Для отработки точности и хлеста в ударе, «грушу» можно заменить воланчиком или мячиком для большого тенниса. Удар может наноситься как в висящий предмет, так и в веревку, на которой он подвешен. При этом сам мяч или воланчик не должен захлестывать ногу.
6. Повторять технику ударов и блоков перед зеркалом. Стараться показывать свою технику и Тули как можно чаще: друзьям, знакомым, гостям, чтобы преодолеть стеснительность и неуверенность. Но никогда не хвастать своими успехами и не доказывать свое превосходство с помощью силы.
7. Завтрак, обед или ужин должен быть не позднее, чем за два часа до тренировки или не ранее, чем за один час после нее.
8. Регулярно принимать витамины, чем обеспечивать полноценное питание, особенно в весенний период.
9. Обязательно соблюдать личную гигиену: после тренировки обтереться, ли принять душ, а затем переодеться и остыть, чтобы при выходе на улицу не простудиться.
10. Соблюдать режим дня, спать в проветренном помещении, чаще бывать на воздухе.

Выполняя эти правила, Ваш ребенок сможет активно тренироваться и полноценно развиваться.

3. Ответы на вопросы.