Управление образования администрации города Хабаровска

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

детско-юношеский центр «Импульс»

Методическая разработка занятия по таэквон-до

Тема:«Техника таэквон-до, как средство самообороны»



Выполнил:

 педагог дополнительного образования

 Язков Семен Владимирович

Хабаровск

2011 год

 Таэквон-до – это древнее национальное боевое искусство.Суть его можно определить таким образом: "Во вселенной всё взаимосвязано". Человек является частью Вселенной, смысл жизни любого человека заключается в совершенствовании.

Детское таэквон-до полезно для развития и роста детей в качестве спорта. Для мальчиков – это развитие выносливости и координации, для девочек – это гибкость и пластичность, но главное для всех детей – это умение постоять за себя. Цель занятий – воспитание ребенка в духовной и физической гармонии, тренировка качеств настоящего победителя. Эти качества очень помогут маленькому человеку развить в себе самостоятельность. Методика преподавания таэквон-до для детей способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Также благотворно спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, влияют на рост ребенка.Занятия таэквон-до помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. На занятиях ребята узнают, как принимать правильные решения в случаях нападения, как защищаться, как наносить удары. Особенностью таэквон-до являются техники ударов ногами, что делает его всемирно известным видом спорта. Таэквон-до в первую очередь является оздоровительным видом спорта, где ребенок учится правильному дыханию, выполняет упражнения, повышающие тонус мышц, выносливость всего организма. Таэквон-до занимаются с детства и до глубокой старости. А уже во-вторых, таэквон-до - оборонительный вид борьбы.

**Цель**: изучение элементов самообороны.

**Задачи:**

* **Обучающая**: закрепление техники таэквон-до посредством выполнения тылей и спаррингов.
* **Развивающая:** развитие навыков коллективной работы.
* **Воспитательная:** воспитание выносливости, умения быстро прийти на помощь другому человеку в экстремальной ситуации.

**Целевая группа**: воспитанники в возрасте 7-10 лет

**Время проведения занятия**: 1 час

**Место проведения:** спортивный зал

**Тип занятия:** закрепление пройденного материала

**Оборудование**: доянг (специальное напольное покрытие для занятий таэквон-до, фитболы (большие резиновые шары), шведская стенка, перчатки, накладки, скамейки, щит, лапы, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для просмотра видеороликов.

**Методическое обеспечение занятия:**

видеоролики приемов таэквон-до

**Вопросы и ответы (смотри ход занятия)**

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.(1 минута)**

Построение. Приветствие педагога. Сообщение темы, цели занятия.

**2.Подготовительная часть. (32 минуты)**

**Педагог:** Прежде, чем мы приступим к закреплению тех знаний и умений. которые мы получили на прошлом занятии, нужно подготовить организм, мышцы и суставы.

**2.1.Дыхательная гимнастика (2 минуты):** Перед началом занятий помогает подготовить внутренние органы и дыхательную систему к тренировке.

Вдох глубокий, задержка дыхания на 2-3 секунды, продолжительный выдох, задержка дыхания на 2-3 секунды, 6-8 раз

**2.2.Разминка (10 минут).**

-медленные, плавные круговые движения головой в каждую сторону по 4-5 раз

-круговые движения предплечьем к себе и от себя по 6-8 раз

-круговые движения руками вперед- назад по 6- 8 раз,

-повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6- 8 раз,

-наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) по 6- 8 раз,

на правую, левую ноги по 6- 8 раз,

-махи левой, правой ногой по 10- 15 раз,

-разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 6- 8 раз,

-разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 6- 8 раз,

-разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги по 6-8 раз

**2.3.Разогревающие беговые упражнения (10 минут).**

**Педагог:** На стадии разогревающих упражнений необходимо поднять температуру тела выше обычной, перед стадией растягиваний. При повышении температуры сухожилия и мышцы делаются более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлексы. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение.

1. Приставные шаги правым, левым боком (с маховым движением рук через стороны) -
2. Бег с захлёстыванием голени назад
3. Бег, высоко поднимая колени
4. Бег с ускорением (лицом вперёд)
5. Бег с ускорением (спиной вперёд)
6. Прыжки толчком с двух ног вверх (на каждый третий шаг)
7. Выпрыгивание вверх на одной ноге (на каждый третий шаг; на каждый шаг)
8. «Гигантские шаги» (перепрыгивания с ноги на ногу в длину)

**2.4. Растягивающие упражнения (10 минут).**

**Педагог:** Упражнения на растягивание приносят кратковременную и долговременную пользу. Растягивания увеличивают диапазон движений в суставах, облегчают движения мышц, усиливают кровоснабжение мягких тканей. Эти изменения помогают в предотвращении повреждений. Долговременная польза заключается в лучшем функционировании всего тела. Период растягивания должен продолжаться не менее 10 минут, а желательно и дольше.

1. И.П. Ноги на две ширины плеч. Наклоны к правой ноге, в середину, к левой (8х3)
2. Выпады в стороны (применяя различные положения таза) (8х2)
3. Покачивание вниз на одной ноге (8х2)
4. Переходы с ноги на ногу (стопы остаются на месте) (8х1)
5. И.П. “Полубабочка”, покачивания одной ноги к полу (8х2)
6. И.П. сед колено к плечу. Выпрямление ноги вверх, покачивания.
7. И.П. сед ноги вперёд. Наклоны вперёд (все варианты: наклон прямо, локтём к противоположной стопе, наклон руки в замок) (8х3)
8. И.П. сед ноги вперёд. Статические наклоны вперёд.
9. «Бабочка»: покачивание, наклоны (8х2).
10. И.П. сед ноги врозь. Наклоны к правой, в середину, к левой (8х3).
11. И.П. сед ноги врозь. Статические наклоны к правой, ( левой) ноге (все варианты: наклоны прямо, скрестно, за ногу)
12. И.П. сед ноги врозь. Наклоны в середину из положения руки “за голову”; покачивание вверх – вниз (скручивания вправо-влево) (8х3)
13. И.П. сед ноги врозь. Статические наклоны в середину(все варианты: руки вперёд, руки в стороны, руки за голову)
14. «Бабочка»: покачивание, наклоны (8х2).

**3.Основная часть.Закрепление пройденного материала (20 минут).**

**Педагог**: давайте вспомним, какие удары и блоки мы изучили на прошлом занятии. Учащиеся отвечают. Теперь приступим к закреплению этих знаний и умений на практике.

**3.1.Удары на месте со стойкой джумбисоги**

* Апджимоктерреги - удар кулаком в средний уровень.
* Санкальтерриги – удар ребром раскрытой ладони.

**3.2. Блоки на месте с джумбисоги (ноги на ширине плеч, стопы параллельно, плечи ровно)**

* Блок пальмок маки каундэ – блок от удара рукой в голову или ногой

Параметры блока: рука согнута под 90.

* Альпальмок маки, каундэ – параметры блока: блокируется внутренней стороной кулака.
* Пальмокназэндэ маки – блок от удара апчаги.

**3.3.Построение по парам вдоль зала.**

Выполнение 2-х шагового спарринга.

1-й вариант

 использование блоков-пальмок дебимаки каунаэ,пальмок назэндэ маки

Нападающий:

* Шаг назад – ниунджасоги пальмок деби маки.
* Шаг вперед – гононсоги апджимок терреги
* Шаг вперед – апчаги – удар ногой в средний уровень.

Защищающийся:

* Шаг назад – гононсоги пальмок дебимаки каундэ.
* Шаг назад – гононсоги пальмок назендэ паки.
* Контратака – удар задней ногой неричаги( корочаги, юпчаги)

 2-й вариант:

Нападающий

* Шаг назад – ниунджасоги пальмок дебимаки.
* Шаг вперед – удар допичаги.
* Шаг вперед – тороюпчаги.

Защищающийся:

* Шаг назад – гононсоги пальмок дебимаки каундэ.
* Шаг назад – ниунджасоги аминольмок (уиуиджасоги санкальмаки)
* Контратака – удар передней ногой в голову.

**3.4.Построение**: 3 человека против 3 человек в середине зала – тосантыль.

**3.5.Просмотр видеоролика**: «Элементы самообороны. Защита от нападения спереди и сзади»

**Педагог**: на экране вы увидели несколько ситуаций, которые могут произойти с вами на улице.

Экстремальная ситуация на улице – нападение на девушку

* Нападение спереди.

Нападающий:

* захват за одежду обеими руками

Защищающийся:

* разрыв захвата – двойной блок – сан хечо макки.
* удар ладонью в челюсть снизу вверх
* удар с разворотом – тороюпчаги с средний уровень.
* Нападение сзади.

Нападающий:

* захват за плечи обеими руками со спины.

Защищающийся:

* удар локтевым суставом в средний уровень.
* разворот и удар раскрытой ладонью в область шеи.
* добивание - удар наричаги сверху вниз в голову.

**4. Итог(7 минут)**

* Перечислите, какие удары и блоки мы сегодня закрепили?
* Как вы считаете, что у вас получилось сегодня лучше всего? (каждый отвечает)

**Педагог:** Мы с вами изучили сегодня приемы самообороны. Хочу заметить, что применять их нужно только в крайнем случае, когда нападающий не вступает с вами в диалог, а просто пытается нанести ущерб вашему здоровью или здоровью вашего спутника. Надеюсь, что вам не придется применять полученные навыки в жизни, а только в спортивном зале, оттачивая свое мастерство.

**Упражнения на расслабление**

1. И.п. лежа на животе, мышцы полностью расслаблены
2. И.п. лежа на спине, мышцы полностью расслаблены

**Дыхательная гимнастика**  помогает подготовить внутренние органы и дыхательную систему после тренировки.

Вдох глубокий, задержка дыхания на 2-3 секунды, продолжительный выдох, задержка дыхания на 2-3 секунды (6-8 раз)

**Общее построение. Поклон тренеру.**

**Список использованной литературы:**

1. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. -352 с.
2. Калашникова Е.В. Применение игровых заданий различной направленности на этапе начальной подготовки юных тхэквондистов: Методические рекомендации для тренеров-преподавателей. - М.: Издательство ВНИИФК, 2003 - 28 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
5. Методика применения специально-подготовительных упражнений при обучении технике таэквон-до, М, 2007, Вестник спортивной науки
6. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: Спорт-АкадемПресс, 2001. - 480 с.