

## Родителям на заметку: 7 важнейших упражнений для домашнего тренинга с ребенком

Для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий в тхэквондо настоятельно рекомендуем организовать своему ребенку условия для самостоятельных домашних тренировок. Это будет способствовать решению сразу нескольких важнейших спортивных и воспитательных задач:

- дополнительная тренировка будет содействовать интенсивному прогрессу в развитии физических качеств и технической подготовленности юного тхэквондиста;
- домашние тренировки развивают такое важное качество как самостоятельность и сознательное отношение к своему совершенствованию в тхэквондо;
- занятие с ребенком его любимым видом спорта в домашних условиях, способствует созданию более доверительных и близких отношений в семье.

Исходя из анализа многочисленных упражнений тхэквондо, которые можно рекомендовать для домашнего освоения, мы выбрали 7 групп наиболее эффективных и простых упражнений для освоения на начальном этапе.

**1. Отжимания и подтягивания.** Сначала нужно, чтобы ребенок подтягивался и отжимался в облегченных условиях. Например, подтягивания с поддержкой, отжимания от стула или скамейки. Особо стоит отметить подтягивания и отжимания с молочной резиной. Если ребенок находится на начальном уровне, то резина будет отличным помощником для него. Резина снимает часть нагрузки, подтягивая его вверх. Эффект динамики сохраняется, чем ниже тело, тем больше резина помогает с подъемом тела вверх, сила помощи резины уменьшается и мышцам приходится включаться в работу. С помощью резины очень быстро можно повисить количество повторений, которые ребенок может сделать.





**2. Прыжки на скакалке, приседания и выпрыгивания из полного приседа.** Превосходно развивают прыгучесть, силу и выносливость юного спортсмена. Заключайте с ребенком маленькие договоренности и поощряйте его всякий раз, когда он делает чуть больше повторений в упражнениях сегодня, чем он делал вчера. Используйте наглядность — повесьте большой лист ватмана и отмечайте на нем прогресс своего ребенка в упражнениях. Отметьте на графике уровень, при достижении которого ребенка будет ожидать пусть маленький, но подарок (создавайте позитивное подкрепление успехам своего ребенка).



**3. Шпагат поперечный сидя у стены и шпагат продольный стоя у стены.** Два основных вида растяжки для тхэквондо, которые необходимо постоянно совершенствовать юному спортсмену. Растягивая ребенка сидя у стенки на поперечном шпагате следите за тем, чтобы ребенок делал динамические наклоны к ногам. Растягивая ребенка на продольный шпагат стоя у стены чередуем статическое давление прямой ногой вниз в течение 10 секунд с последующим поднятием ноги чуть выше. Таких подходов нужно сделать от 3 до 5 раз на каждую растягиваемую ногу.



**4. Отработка техники стоек, блоков и ударов ногами и руками.** Техническая подготовленность юного тхэквондиста является важнейшей стороной спортивной подготовки будущего мастера боевых искусств. Чтобы в полной мере овладеть техникой всего одного технического элемента тхэквондо нужно повторить его в отработках около 10 000 раз, только тогда техника ударов спортсмена становится достаточно совершенной. Не всегда на тренировках хватает времени для полноценного доведения техники ударов и защит спортсмена до нужного

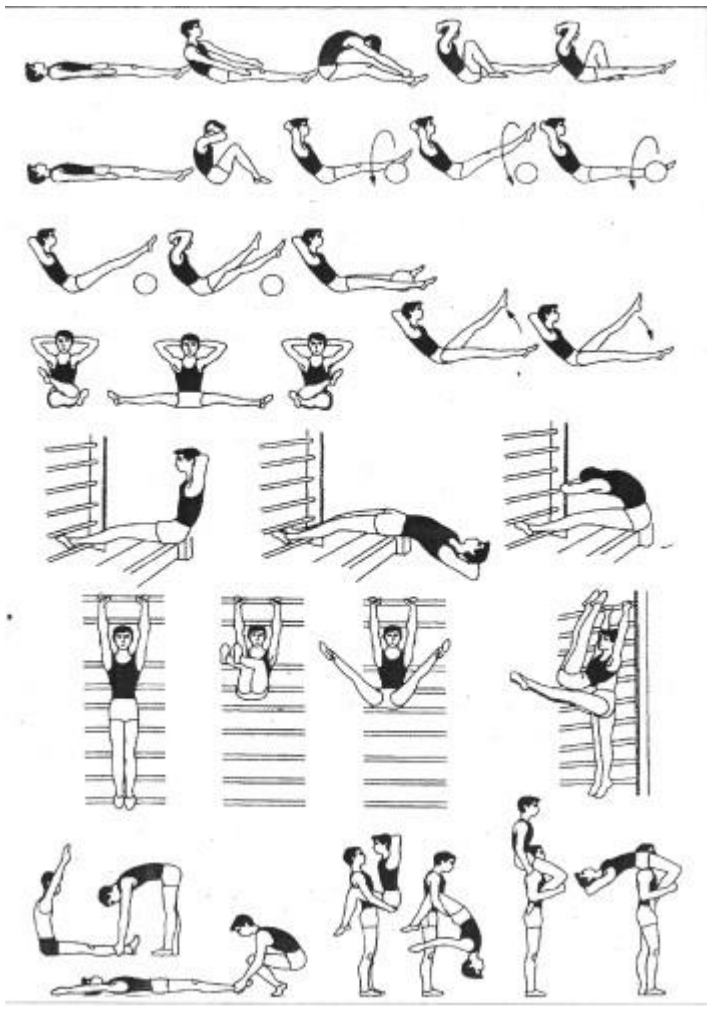
уровня мастерства. Поэтому важно именно в домашнем индивидуальном тренинге посвящать большую часть времени отработке техники тхэквондо перед зеркалом, по лапам-мишеням и по боксерскому мешку.



**5. Упражнения на реакцию:** перекидывание теннисными мячиками, кидание теннисного мячика в стенку и ловля его (+то же самое, но нужно научиться кидать и ловить одновременно два мячика), отработка техники защиты и уклонов от ударов мягкой палкой или лапами, отработка ударов по самодельной пневматической груше.



**6. Прокатка мышц пресса и спины.** Сильные мышцы спины и пресса играют огромное значение в умении выдерживать большие нагрузки современного спорта без травм опорно-двигательного аппарата, особенно нагрузки связанные с прыжковой техникой и техникой ударов ногами в тхэквондо. Упражнения для мышц пресса и спины необходимо выполнять каждый день регулярно и настойчиво. Существует множество упражнений для мышц пресса и спины.





**7. Отработка техники «Пхумсэ».** Пхумсе (формальные комплексы) — определенные последовательности движений защиты и нападения в тхэквондо. Пхумсе включает в себя основные стойки, блоки, удары руками и ногами. Пхумсе также используется для аттестации на пояса тхэквондо WTF. Для учеников, еще не получивших черный пояс существуют комплексы Тхэгук (8 форм), которые составляют основу базовой техники тхэквондо:

1. Teguk	Il	Jang (Тхэгук	Иль	Джан)
2. Teguk	Yi	Jang (Тхэгук	И	Джан)
3. Teguk Sam		Jang (Тхэгук	Сам	Джан)
4. Teguk Sah		Jang (Тхэгук	Са	Джан)
5.	Teguk Oh	Jang (Тхэгук	О	Джан)
6. Teguk Yuk		Jang (Тхэгук	Юк	Джан)
7. Teguk Chil	Jang	(Тхэгук	Чиль	Джан)
8. Teguk Pal Jang	(Тхэгук Паль Джан)			

Для учеников, получивших черный пояс, существует высшие пхумсе:

1. Koryo (Корё)
2. Kumgan (Кумган)
3. Taebaek (Таебэк)
4. Pyongwon (ПьонгВон)
5. Sipjin (Сипчин)
6. Jitae
7. Chonkwon (Чонквон)

8. Hansu (Хансу)

9. Ilueo (Илио)