

Е. В. Головихин

Ю. Ю. Жуков

*Тхэквондо для
лиц с ТООДА
(раздел керуги)*

*учебно-методическое
пособие*

Е. В. Головихин

**Тхэквондо для лиц с ПОДА
(раздел керуги). учебно-
методическое пособие**

«Издательские решения»

Е. В. Головихин

Тхэквондо для лиц с ПОДА (раздел керуги). учебно-методическое пособие / Е. В. Головихин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961917-4

Новый паралимпийский вид спорта тхэквондо ВТФ ПОДА с 2020 года станет полноправным олимпийским спортом среди спортсменов с ПОДА. В пособии изложен практический опыт работы с инвалидами и результаты научных исследований.

ISBN 978-5-44-961917-4

© Е. В. Головихин
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА	9
Глава 1.2 Классификация по разделам в паратхэквондо	11
Глава 1.3. Рейтинг и отбор на паралимпийские Игры	12
ГЛАВА 2 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРАТХЭКВОНДО	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Тхэквондо для лиц с ПОДА (раздел керуги) учебно-методическое пособие

**Е. В. Головихин
Ю. Ю. Жуков**

© Е. В. Головихин, 2019

© Ю. Ю. Жуков, 2019

ISBN 978-5-4496-1917-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕ-
ЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА №1 (колледж)»**

**Авторы: Головихин Е. В., Жуков Ю. Ю. ТХЭКВОНДО ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕ-
НИЕМ ОПОРНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА
(паратхэквондо раздел керуги-спарринг)**

г. Екатеринбург 2019

**ГПОУ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1 (колледж)»**

**Авторы: Головихин Евгений Васильевич ЗТР, МСМК,
К,П,Н ГПОУ СО «УОР №1»**

**Жуков Юрий Юрьевич, к.п.н. доцент кафедры
ТиМ АФК Российский Государственный Университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма**

**ТХЭКВОНДО ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПРОНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА**

**Рецензенты: Степанов Сергей Владимирович, д.п.н., МС СССР, ЗТР, директор
ГПОУ СО «УОР 11»**

Овсянник Ольга Александровна, д.п.н, Кафедра психологии МГУ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА
(паратхэквондо раздел керуги-спарринг)**

Учебно-методическое пособие предназначено для тренеров-преподавателей, инструкторов, специалистов, спортсменов и всех лиц, заинтересованных в грамотном, обоснованном построении учебно-тренировочного процесса для спортсменов высокого класса, занимающихся тхэквондо для лиц с поражением опорного двигательного аппарата. Материал представленный в книге используется на всех этапах спортивной подготовки, с основной направленностью на этап спортивного совершенствования (ЭСС) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Раскрыты основополагающие проблемы тренировки спортсменов – инвалидов. Структура и методика общей и специальной физической подготовки, влияние занятий

этим видом спорта на состояние здоровья, физического развития и функциональных систем организма, планирование тренировочной нагрузки, вопросы ценностной ориентации на сохранение здоровья, гуманистические и социальные аспекты современного спорта. Подробно описан годовой план с общим пояснением особенностей учебно-образовательного процесса. Изложена система построения тренировок, с обоснованием нагрузки и отдыха. Рассмотрены варианты постановки дыхания в поединке. Описаны оригинальные тренировки в бассейне.

Данное учебно-методическое пособие позволит тренерам учесть особенности педагогического взаимодействия, спортсменам, ранее занимавшимся под руководством своих наставников, осмысленно использовать изученный учебный материал для самостоятельного построения тренировочного процесса.

© Головихин Евгений Васильевич 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..	3
ГЛАВА 1 ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА..	5
Глава 1.1. История возникновения паратхэквондо.	5
Глава 1.2 Классификация по разделам в паратхэквондо.	6
Глава 1.3. Рейтинг и отбор на паралимпийские Игры..	7
ГЛАВА 2 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРАТХЭКВОНДО..	9
Глава 2.1. Условия организации работы..	9
Глава 2.2. Особенности работы с лицами с ПОДА в тхэквондо ВТФ ПОДА..	11
Глава 2.3. Спортивная специализация как форма реабилитации инвалида.	12
ГЛАВА 3 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА..	13
Глава 3.1. Спорт для инвалидов.	13
Глава 3.2. Опытно-экспериментальное исследование технологий реабилитации инвалидов средствами тхэквондо для лиц с ПОДА..	17
Глава 3.3. Инклюзивная спортивная среда и существующая практика.	20
ГЛАВА 4 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА..	25
Глава 4.1. Экспериментальное моделирование инклюзивного образования на примере ХМАО ЮГРЫ	25
Глава 4.2 Набор в группу.	29
Глава 4.3. Особенности детского мышления и восприятия ситуации.	30
Глава 4.4. Детские представления о будущих занятиях в секции.	37
Глава 4.5. Нагрузка и отдых.	41
Глава 4.6. Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств	55
Глава 4.7. Адаптация мышечной ткани.	57
Глава 4.8. Основы энергообеспечения мышечной деятельности в контактных стилях единоборств	71
ВЫВОДЫ... 83	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ... 84	
ПРИЛОЖЕНИЕ.. 84	
Приложение №1 Договор о тренерской бригаде.	84
Приложение №2 Оборудование и инвентарь.	85
Приложение №3 Рабочие и текущие планы..	90
Приложение 4 Составление проектной документации.	92
Приложение №5 Наполняемость групп.	93

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт для инвалидов является важной составляющей российского общества. Любая деятельность является культурным достоянием общества и при наличии доступности, социальной значимости, понятных перспектив позволяет индивиду быть востребованным.

Наряду с трудоустройством, здоровьем, социальным обслуживанием и образованием, занятия спортом также являются важным элементом российской системы реабилитации. Это не только средство реабилитации, но и одно из главных занятий, способствующих социальному включению. Государственная политика определяет важность спорта как средства, способствующего социальному участию инвалидов и разрешению проблем социально-психологической адаптации; занятие спортом также развивает физические способности человека и улучшает физическое, психологическое и социальное здоровье инвалидов. Регулярные занятия спортом повышают функциональную активность инвалидов, укрепляют здоровье и костно-мышечную систему. Они также оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, психологическое здоровье инвалидов и на их восприятие собственной социальной значимости и полезности. Продвижение спорта среди инвалидов является одной из важнейших задач общества, и требует повышения доступности спортзалов и фитнес клубов, а также наличия индивидуально адаптированных средств, способствующих участию инвалидов в занятиях спортом и фитнесом. В настоящее время общее число инвалидов из России, участвующих в международных соревнованиях, практически утроилось, в то время как участие инвалидов в занятиях спортом на местном уровне оставляет желать лучшего [].

В 2013 году в программу Паралимпийских Игр 2020 года в Токио включили новый вид спорта для инвалидов тхэквондо ВТФ ПОДА. В России тхэквондо ВТФ ПОДА является спортивной дисциплиной в виде спорта ТХЭКВОНДО.

В мире спорта название ПАРАТХЭКВОНДО. Паратхэквондо (встречаются варианты написания «пара-тхэквондо», «пара тхэквондо») – ТХЭКВОНДО (вид спорта) для спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата – травмой или отсутствием рук. Правила соревнований, техника, площадка для соревнований, пояса спортсменов – как в обычном тхэквондо. Отличие заключается только в том, что удары в голову запрещаются. Если в обычном тхэквондо разрешается бить ногами в голову, то здесь по правилам бьют только в жилет-корпус. Шифр спортивной дисциплины 116 236 до 116 244 1 7 1 1 1 МЖ. Спортсменам присваиваются спортивные разряды и звания. Группы спортсменов тарифицируются и официально занимаются в системе государственного и частного спорта.

Так как вид спорта официально появился на соревнованиях в 2009 году, в 2011 году вошел в реестр государственных видов спорта, в 2013 году был включен в список Олимпийских видов спорта, то научно-методическая база разработана недостаточно. Отсутствует федеральный образовательный стандарт по виду спорта тхэквондо ВТФ ПОДА.

Федеральный закон №80-ФЗ (от 29 апреля 1999г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» является основным критерием, определяющим условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно спортивной работы во всех организациях. Закон подчеркивает важность развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. В компетенцию уполномоченных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта входит установление нормативов оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению, создание льготных условий для занятий физической культурой детей и инвалидов (статья 6). Однако в настоящее время условий для инвалидов либо нет, либо они не обеспечиваются. В законе также говорится о том, что спортивные клубы и коллективы физической культуры организуют физкультурно-оздоровительную работу с гражданами,

в том числе с инвалидами (статья 8). Тем не менее, в связи с отсутствием соответствующих директив и приказов участие инвалидов в физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время не является первоочередным для спортивных организаций. Закон постановляет, что органы государственной власти, образовательные учреждения и иные организации независимо от форм собственности должны реализовывать федеральные программы развития физической культуры и спорта, при участии физкультурно-спортивных, профсоюзных, молодежных и иных организаций (статья 13). Они обязаны разрабатывать свои программы на основании федеральных программ. Это дает возможность НКО, представляющим интересы инвалидов, разрабатывать региональные и муниципальные программы развития физической культуры и спорта, учитывая потребности инвалидов в специальной, адаптированной спортивной деятельности.

Цель написания учебного методического пособия – изложить имеющиеся методики и технологии в практике работы с действующими спортсменами 2019 года для использования в повседневной работе.

ГЛАВА 1 ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА

Глава 1.1. История возникновения паратхэквондо

В июне 2009 года в Баку, перед командным Кубком мира по тхэквондо, состоялся первый чемпионат мира по паратхэквондо. В нем принял участие по своей инициативе, при поддержке бывшего президента Союза тхэквондо России Евгения Ключникова, наш единственный соотечественник Артур Кан (г. Иваново) и продемонстрировав незаурядную волю к победе завоевал золотую медаль. Артур Кан вошел в историю российского тхэквондо как первый чемпион мира и разбудил интерес к этому виду спорта среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в различных уголках России.

Сразу после этого Инициативная группа, в которую вошли Ефремов Александр Петрович, Зенищев Алексей Викторович, Такоев Сергей Керменович, Гаджиев Магомедэмин Нурутдинович, Тянь Герман Индекович, Бадалян Вадим Енокович, Коссова Елена Александровна, Головихин Евгений Васильевич и другие, под руководством Заслуженного тренера России, одного из основателей движения тхэквондо страны Ни Вячеслава Алексеевича приступила к работе по созданию Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация тхэквондо инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата».

В апреле 2010 года приказом президента Союза тхэквондо (ВТФ) России (СТР) Анатолия Константиновича Терехова Вячеслав Алексеевич Ни назначается исполняющим обязанности председателя Комиссии по развитию паратхэквондо ВТФ. При непосредственной поддержке А.К.Терехова в Подмосковье состоялся первый отборочный турнир и учебно-тренировочный сбор с целью формирования сборной команды России для участия на втором чемпионате мира по паратхэквондо, 11 мая 2010 года в Санкт-Петербурге. Подготовка команды была поручена Старшему тренеру Ефремову Александру Петровичу, тренерам Биярсланову Арслану и Михайлову Денису, врачу Писаренко Алексею. Результаты не заставили себя долго ждать, на втором чемпионате мира российскими спортсменами с ограниченными возможностями завоеваны две золотые, одна серебряная и две бронзовые медали. Представители дагестанской школы паратхэквондо Шейхахмедова Диляра Руслановна и Кумаев Мухтар Рабаданович, стали чемпионами мира, Акаев Зайнудин Ильмуудинович стал обладателем бронзовой медали.

В числе призеров воспитанница приморской школы тхэквондо Папижук Анастасия Александровна (г. Уссурийск), обладательница серебряной медали второго чемпионата мира по паратхэквондо. Истамулов Лукман Умархазиевич из Чечни завоевал бронзовую медаль.

В июне 2010 года официально зарегистрирована Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация тхэквондо инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата». Президент – Ни Вячеслав Алексеевич, Главный тренер – Ефремов Александр Петрович. Важным событием в это же время стало принятие «Федерация тхэквондо инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата» в состав Конфедерации Общероссийского союза общественных организаций «Федерация физической культуры и спорта инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата». В октябре 2017 года тхэквондо для лиц с ПОДА включили дисциплиной ТХЭКВОНДО ВТФ ПОДА в вид спорта ТХЭКВОНДО.



На 2019 год главным тренером национальной сборной команды России является Абдулаев Магомед. Большую часть национальной сборной команды представляют спортсмены из республики Дагестан. Отдельно отмечаем работу специалистов ХМАО ЮГРЫ (тренер Головихин Евгений подготовил восемь чемпионов России, два чемпиона Европы, четыре призера Чемпионата мира, победителя Всемирных Игр FWIS, на начало 2019 года спортсмен Феофанов Владимир является вторым номером мирового рейтинга среди лучших спортсменов Мира), Новосибирска (тренер Дозорцев Сергей).

Паратхэквондо развивается в 25 регионах России. Столько регионов подало заявки на своих спортсменов на последнем чемпионате России в октябре 2018 года в городе Махачкале республика Дагестан.

Глава 1.2 Классификация по разделам в паратхэквондо

Классификация

– **Спорт класс К41** У спортсмена класса К41 двусторонняя ампутация руки или дисмелия (врождённые аномалии конечностей) от плеча совмещенная с полной потерей руки и плечевой кости.

– **Спорт класс К42** У спортсмена класса К42 односторонняя ампутация от плеча или дисмелия или двусторонняя ампутация выше локтя (2 конечности ампутированы выше локтя)

– **Спорт класс К43** У спортсмена класса К43 двусторонняя ампутация начиная с или ниже локтя. Длина руки измеренная от акромиона (плечевая точка) до наиболее отдаленной точки пораженного локтя равна или короче в длине чем суммарная длина плечевой кости и радиуса непораженной руки. Двусторонняя дисмелия в суммарной длине верхних конечностей, измеренная от акромиона до наиболее отдаленной точки пораженной конечности является $0,674 \times$ высоту в положении стоя. (руководство спортсменов МПК стр. 46)

– **Спорт класс К44** Спортсмен класса К44 имеет (медицинское заключение): – неврологические нарушения (ЦНС, ПНС), моноплегию или – двустороннюю или одностороннюю ампутацию в запястье.

– **Открытый класс В** случае если уровень травмирования спортсмена не соответствует минимальным критериям (MDC) для спортсменов с физической недостаточностью в керуги, тогда спортсменам будет дана возможность участвовать в Открытом Классе (Оупен Класс). Оупен Класс не включен в рейтинговые соревнования.

– Весовые категории

– Мужчины 61кг, 75кг, свыше 75кг

– Женщины 49кг, 58кг, свыше 58кг.

Спортивный класс К-44 является паралимпийским разделом, самым многочисленным по участникам и конкурентно способным.

Глава 1.3. Рейтинг и отбор на паралимпийские Игры

Если вернуться к первым этапам отбора, то сразу станет ясно, что в тхэквондо отбор на Паралимпийские игры является очень серьёзным испытанием, как для спортсмена, так и для тренера, подготовившего этого спортсмена. Если не считать несколько лет упорного труда, проведённого в спортивном зале, на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, началом спортивного пути к Олимпийским вершинам можно считать попадание в сборную команду России. Не зависимо от занятого места на чемпионате страны, спортсмену необходимо набрать личный **рейтинг**, участвуя в российских и международных соревнованиях, определённой категории. В первую очередь это чемпионаты мира, Европы, открытые континентальные турниры

.Выступая в течение всего олимпийского цикла (4 года) спортсмен, завоёвывает медали, приобретая спортивный опыт, повышает свой уровень спортивного мастерства и набирает личный **рейтинг**.

В паратхэквондо до 2020 года все международные соревнования являются открытыми. В них могут принять любое количество участников от страны. не зависимо от весовой категории, в которой он выступает.

От России допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск после углубленного обследования. Спортсмены национальной сборной команды основного состава участвуют в соревнованиях по решению главного тренера национальной сборной команды России.

Каждый турнир имеет официальный мировой рейтинг в баллах. Количество завоёванных баллов суммируется. Спортсмен набравший максимальную сумму баллов по рейтингу пред-олимпийского года автоматически отбирается на Олимпиаду. По рейтингу на Паралимпийские Игры в Токио 2020 отберутся четыре сильнейших спортсмена. Остальные спортсмены пройдут отбор на своих континентах.

Rank	Sp. Cat.	Rank Name	Name	Sp. Cat.	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	Total
1	W44	Paralympic Athlete	Yusep	W44	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
2	W44	Paralympic Athlete	Yusep	W44	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
3	W44	Paralympic Athlete	Yusep	W44	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
4	W44	Paralympic Athlete	Yusep	W44	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
5	W44	Paralympic Athlete	Yusep	W44	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000

Рисунок №1 Мировой рейтинг спортсменов паратхэквондистов в разделе K-44 в в/к до 75 кг на 2018 год

ГЛАВА 2 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРАТХЭКВОНДО

Глава 2.1. Условия организации работы

Для организации работы со спортсменами – инвалидами с ПОДА необходимо выполнить ряд условий.

- Административный ресурс
- Законодательный ресурс (депутатская поддержка)
- Кадровое обеспечение
- Наличие материально-технической базы (спортивные площадки, тренажерные залы, бассейн, сауна)
- Наличие инвентаря и оборудования (экипировка, электронное оборудование, снаряжение и т.д)
- Мультимедийное сопровождение
- Финансирование (бюджет, внебюджет)

Административный ресурс подразумевает заинтересованную поддержку муниципальной, региональной или федеральной власти. В каждом муниципальном образовании России есть система поддержки государственного спорта. На спортивные мероприятия выделяются средства. Наличие Федерального образовательного государственного стандарта гарантирует качество предоставленных физкультурных и спортивных услуг. При выполнении требований профильной пригодности на работе в должности тренера или тренера-преподавателя (отсутствие судимости, наличие специального образования, состояние здоровья, гражданство) возможно приступить к оплачиваемой работе по месту проживания.

Законодательный ресурс предусматривает плотное взаимодействие руководителя спортивного учреждения, тренера с депутатским корпусом. На местном уровне необходимо принять положения, постановления при наличии обратной связи. Возможность решить рабочий вопрос оперативно, профессионально, грамотно с понятной перспективой иногда без помощи депутатов очень сложно.

Кадровое обеспечение отрасли можно рассмотреть через полноценное обеспечение работы специалистами. Непосредственно со спортсменами осуществляет тренер или тренер-преподаватель. Медицинский работник присутствует во время занятий. Методист обеспечивает методическое сопровождение и научное обоснование тренировок. Руководитель или директор спортивной, или образовательной организации обеспечивает все условия работы.

Существует эффективная форма работы специалистов в организации тренерских бригад (см. Приложение №1).

Материально-техническая база должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. На начальном этапе достаточно спортивного зала размером 50—60 кв. м. С повышением уровня тренированности и мастерства тренироваться нужно на спортивной площадке, соответствующей по параметрам соревновательному корту. 12X12 кв. м. Такие параметры необходимы для выработки специальных чувств: ориентация на площадке и перемещение звеньев тела на площадке. Всегда использовать на тренировке соревновательные размеры и маневры.

Для выполнения аэробных нагрузок нужен бассейн, велотренажер, коньки, лыжи, легкоатлетический манеж. Где спортсмен может провести тренировочное занятие в восстановительной аэробной зоне, продолжительностью от 60 минут и более. Обычно в аэробном режиме тренируются 10% времени от общего тренировочного объема.

Игровые тренировки по футболу, баскетболу, настольному теннису возможно провести в специальных условиях. В специализированном зале, площадке. В практики работы такие тренировки имеют свои плюсы и часто используются специалистами.

Восстановительные процедуры в сауне очень желательны и имеют прекрасный восстановительный эффект. Но реакция на баню и сауну у всех спортсменов индивидуальная. Режим процедур с высокими температурами надо подбирать. Из практики работы, были спортсмены, которые после сауны восстанавливались два-три дня.

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.