

Н.Ш. Пазылов



АДАПТИВНОЕ ТХЭКВОНДО- ПХУМСЭ

**Для лиц с интеллектуальными
нарушениями**

**Методическое пособие
для тренеров-преподавателей**

**ООО «Научно-технический центр»
Самара, 2024**

**© Н.Ш. Пазылов, 2024
ISBN 978-5-98229-547-7**

УДК 796.856.2

ББК 75.715

Рецензенты:

Колыванова Л.А., доктор педагогических наук, профессор Самарского государственного социально-педагогического университета, эксперт Экспертно-аналитического центра по проблемам инклюзии;

Земсков А.С., кандидат педагогических наук, доцент Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева.

Пазылов Н.Ш.

Адаптивное тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями : методическое пособие для тренеров-преподавателей / под ред. канд. мед. наук *М.Н. Кодаковой*. [Электронный ресурс]. – Электрон. текст. дан. [2,5 МБ]. – Самара : ООО «Научно-технический центр», 2024. – 1 электрон. опт. диск CD-ROM. – Загл. с экрана.

Методическое пособие по организации занятий тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями специально разработано по результатам тщательного исследования и практического опыта в области адаптивного обучения традиционному корейскому искусству боевых искусств.

Издание предназначено тренерам и тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, инструкторам-методистам по физической культуре и спорту и рекомендует комплексную программу обучения тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями.

На титульном экране электронного издания использована фотография Шандрука Сергея – победителя чемпионата и первенства Самарской области по тхэквондо-пхумсэ, члена сборной Самарской области по тхэквондо-пхумсэ, обладателя 1 гыпа по тхэквондо ВТ.

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; 5 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM

Операционная система: Windows XP/7/8

Программное обеспечение:

Adobe Acrobat Reader версии 6 и старше.

© Пазылов Н.Ш., 2024



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Теоретическая часть	7
1.1. История и краткая характеристика тхэквондо-пхумсэ	7
1.2. Значение занятий тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями	11
1.3. Организация занятий по адаптивному тхэквондо-пхумсэ	16
1.4. Особенности физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями	22
Глава 2. Методическая часть	25
2.1. Основные термины и понятия в тхэквондо-пхумсэ	25
2.2. Подходы к обучению тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями	37
2.3. Особенности планирования и проведения занятий	40
2.4. Методика обучения и технические аспекты обучения ударным и защитным приемам	44
2.5. Оценка прогресса и достижений учащихся	48
Список использованной литературы	53
Приложения	55
Сведения об авторе	67

Тренировать талантливых одаренных детей – одно удовольствие. Они стремятся расти, развиваться, ставить рекорды. А что делать, если ученик боится наставника или просто не замечает его? Как найти общий язык с особенным ребенком? А ведь таким ребятам спорт тоже необходим – он помогает им стать увереннее в себе, общительнее, сильнее. К счастью, есть тренеры, готовые тратить время и силы на тех, кто, быть может, никогда не достигнет высоких спортивных результатов.

Н.Ш. Пазылов





ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели!

*Р*ады представить вам методическое пособие по занятиям тхэквондо-пхумсэ, специально разработанное для лиц с интеллектуальными нарушениями. Это пособие является результатом тщательного исследования и практического опыта в области адаптивного обучения традиционному корейскому искусству боевых искусств.

В современном обществе у нас есть обязанность обеспечить равные возможности для всех. Тхэквондо-пхумсэ, с его философией самосовершенствования и гармонии тела и души, представляет собой уникальную возможность для развития физических и психологических навыков для всех спортсменов.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в форме инклюзивных занятий для людей с интеллектуальными нарушениями являются универсальным средством социально-бытовой и эмоционально-поведенческой адаптации, мощнейшим катализатором интеграции ментальных инвалидов в современное общество.

Несмотря на растущий интерес к адаптивному спорту, в России отсутствует достаточное количество образовательных программ и курсов, направленных на подготовку специалистов в этой области. Это создает проблему нехватки квалифицированных тренеров, специализирующихся на адаптивном спорте.

Цель данного методического пособия – предложить педагогам дополнительного образования, тренерам и инструкторам по тхэквондо комплексную программу обучения тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Для достижения этой цели в пособии решаются следующие задачи:

- изложить теоретические основы тхэквондо-пхумсэ, его историю, философию, правила и этикет, термины и понятия, систему поясов и разрядов;

- описать практические упражнения тхэквондо-пхумсэ, включая разминку, растяжку, основные техники, комбинации, формы, спарринг;

- дать методические рекомендации по организации, планированию, подбору, адаптации, контролю и оценке обучения тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями;

- предложить профилактику и коррекцию травм и заболеваний, связанных с занятиями тхэквондо-пхумсэ.

Мы приглашаем вас в увлекательное путешествие по миру тхэквондо-пхумсэ, где каждый шаг наполнен открытиями и достижениями. Пусть это пособие станет вашим надежным путеводителем в этом увлекательном процессе.

С уважением, ***Н.Ш. Пазылов***

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



1.1. История и краткая характеристика ТХЭКВОНДО-ПХУМСЭ

*И*стория корейских боевых искусств насчитывает около двух тысяч лет. Древние рукописи, статуэтки и изображения, говорят о том, что уже в начале нашей эры в древней Корее применялись различные системы кулачного боя и борьбы. Но Тхэквондо является одним из самых молодых видов боевых искусств. Только в 1955 году новое направление, созданное лучшими мастерами боевых искусств Южной Кореи, получило свое название «тхэквондо» [6].

Развитие тхэквондо, как спортивной дисциплины, пошло по трем основным направлениям и руководство которыми в настоящий момент осуществляют три крупных организации: ITF, WTF, GTF.

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Мую – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающийся тхэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недостатки;

через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания [12].

До – путь в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

- ▶ Кибон доньчжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.
- ▶ Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе – постижение тхэквондо как боевого искусства.
- ▶ Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.
- ▶ Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.
- ▶ Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо [9].

Чем же привлекает к себе тхэквондо, в чем его огромная популярность? Как и почему тхэквондо стало олимпийским видом спорта?

1.1. История и краткая характеристика тхэквондо-пхумсэ

Во-первых, для спортивного тхэквондо характерно и обязательно проведение соревнований. А для соревнований важно не только правильно определить победителя – очень важна безопасность участников. В ВТФ разработано и с успехом применяется защитное снаряжение, которое максимально защищает спортсмена и позволяет показать все элементы сложной техники. Также разработана стройная система правил, позволяющая более объективно определять победителя.

Во-вторых, заниматься тхэквондо можно в любом возрасте – с малых лет до глубокой старости. Тхэквондо благодаря различным методикам и упражнениям может служить и средством укрепления организма, и оздоровительным средством.

Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе. Никогда нельзя исключать культурный, эстетический, философский, духовный аспекты тхэквондо.

Тхэквондо-пхумсэ – это современное боевое искусство, имеющее глубокие корни в традиционных корейских боевых искусствах. Характеризуется высокой динамикой, эффективными техниками ударов руками и ногами, а также уникальными формами (пхумсэ), которые являются основой для обучения и совершенствования учеников [13].

Тхэквондо-пхумсэ не только обучает методам самозащиты, но и способствует развитию физической формы, координации движений, гибкости и силы. Однако, его значимость простирается далеко за физические навыки. Это также путь самосовершенствования и духовного развития, включающий в себя принципы этики, морали и уважения к другим.

Отработка форм позволяет постепенно включать в свой репертуар новую технику, постоянно напоминая о базовых элементах – основе всех форм. Поскольку каждый следующий комплекс сложнее предыдущего, возникает необходимость тренировать свою память, стараться не забыть выученные ранее формы и заниматься более старательно. Чем больше формальных комплексов Вы знаете, тем лучше Ваша физическая подготовка и выносливость.

Важной составляющей тхэквондо-пхумсэ является этика и уважение к противнику. Практикующие учатся контролировать свои эмоции, проявлять спортивный дух и честно соперничать. Эти принципы также распространяются на повседневную жизнь, способствуя формированию характера и укреплению духовной культуры.

Тхэквондо-пхумсэ имеет широкое применение, включая участие в соревнованиях, тренировках для физического здоровья, самозащите и даже как метод реабилитации. Его гибкость и адаптивность делают его доступным для всех возрастных категорий и уровней подготовки.

Базовые принципы исполнения форм:

- четкие перемещения и развороты корпуса;
- сбалансированность движений;
- концентрация в движениях;
- баланс центра тяжести;
- правильное направление взгляда;
- правильное положение рук и ног;
- правильные стойки;
- скоординированное движение корпуса;
- использование веса своего тела;
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации;
- сохранение ритма движений;
- правильная концентрация силы;
- поражение воображаемого противника;
- понимание движений;
- правильное дыхание;
- постоянная готовность.

1.2. Значение занятий тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями

Интелектуальные нарушения (расстройства) можно определить, как нарушение способности образовывать понятия, суждения, умозаключения, адекватные действительности (В. В. Ковалев, 1979) [8].

Дети с выраженными нарушениями интеллекта имеют специфические способности умственного развития, что и является причиной возникающих трудностей при овладении временными представлениями.

Умственная отсталость (*mental retardation*) – состояние, обусловленное врожденным или рано приобретенным недоразвитием психики с выраженной недостаточностью интеллекта, затрудняющее или делающее невозможным адекватное социальное функционирование индивидуума [8].

речь
память
мышление
восприятие
внимание
поведение
эмоционально-волевая сфера

В первую очередь, проявляются в нарушении познавательной деятельности ребенка, а также изменении психики в целом, которые возникают в результате различных психических заболеваний,

локальных поражений мозга и отклонений в развитии. У детей с данным диагнозом наблюдаются не только задержки развития интеллекта, но и нарушения эмоционально-волевой сферы, а также физического развития [11].

На официальном сайте Special Olympics представлены формы интеллектуальных расстройств, которые могут быть у спортсменов и молодых атлетов, принимающих участие в различных соревнованиях и неспортивных программах Специального Олимпийского движения (табл. 1) [16].

Таблица 1

Характеристика интеллектуальных расстройств

Интеллектуальное нарушение	Особенности
1	2
Синдром Мартина-Белл (или ломкой X-хромосомы)	Задержка развития. Трудности в обучении. Социальные и поведенческие проблемы
Синдром Дауна	Нарушение слуха, зрения. Ожирение. Врожденные пороки сердца
Расстройства аутистического спектра	Группа психических заболеваний, характеризуются искажением процесса развития с дефицитом коммуникативных способностей, проблемы в общении и социальной адаптации
Синдром Аспергера	Нарушение социального взаимодействия. Нарушение социальной коммуникации. Нарушение социального воображения, гибкости мышления и игры, основанной на воображении
Синдром Апера	Представляет собой редкую генетическую патологию, выражающуюся в преждевременном внутриутробном закрытии костей черепа и дефектах костной системы

1.2. Значение занятий тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями

Окончание табл.

1	2
Синдром Вильямса	«Лицо эльфа» – характеризуется общей задержкой умственного развития при развитости некоторых областей интеллекта, изменением внешности и аномалиями внутренних органов
Фетальный алкогольный синдром	Характеризуется отставанием в физическом и нервно-психическом развитии, умственной отсталостью, проявлениями черепно-лицевого дисморфизма, врожденными пороками сердца, нарушением развития скелета и др. аномалиями
Синдром Прадера-Вилли	Развивается вследствие генетических дефектов пятнадцатой хромосомы и включает характерные изменения внешнего вида больного в сочетании с ожирением наследственной природы и особенностями обмена веществ

Ниже рассмотрим нарушения, которые наблюдаются у умственно отсталых детей в физическом развитии:

- ▶ они могут отставать в наборе массы тела;
- ▶ отставать в росте всего тела;
- ▶ нарушенная осанка;
- ▶ стопа развивается с определенными нарушениями;
- ▶ грудная клетка развивается с нарушениями и уменьшается ее окружность;
- ▶ череп с различными деформациями;
- ▶ лицевой скелет может быть с аномалиями.
- ▶ дисплазии;
- ▶ жизненная емкость легких отстает от средних показателей;
- ▶ аномалии внутренних органов.

Нарушения двигательного развития у умственно отсталых детей [11]:

- ▶ координационные способности, нарушены:
 - точные движения в пространстве,
 - координация при двигательной деятельности,
 - ритм двигательной активности,
 - дифференциации мышечных усилий,
 - ориентировка в пространстве,
 - точные движения во времени,
 - равновесие;
- ▶ на 15–30 % отстают в развитии силы основных мышечных групп верхних, нижних конечностей, спины, живота;
- ▶ на 10–15 % отстают в развитии быстрота реакции, частота движения верхних, нижних конечностей, скорость при одиночном движении;
- ▶ на 20–40 % отстают в развитии выносливости при выполнении быстрой динамической работы, работы субмаксимальной, большой, умеренной мощности и статической работы отдельных мышечных групп;
- ▶ на 15–30 % отстают в развитии скоростно-силовых качеств, особенно в метании и прыжках;
- ▶ на 10–20 % отстают в развитии гибкости и подвижности в суставах.

Нарушения, которые наблюдаются при выполнении двигательных актов:

- ▶ неточные пространственные и временные движения;
- ▶ при дифференцировке мышц совершаются грубые ошибки;
- ▶ отсутствует ловкость и плавность в движениях;
- ▶ излишне скованные и напряженные движения;
- ▶ ограниченная амплитуда при таких движениях, как ходьба, бег, прыжки и метание.

Адаптивное тхэквондо для детей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здо-

1.2. Значение занятий тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями

ровья, адаптация в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому тренеру-преподавателю для продуктивной деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития детей данной категории.

Перспективы применения адаптивного тхэквондо для детей с умственной отсталостью огромны. Это не только способствует улучшению физического здоровья и координации движений, но также развивает психологические навыки, такие как самоконтроль, уверенность в себе и концентрация внимания.

Философия тхэквондо поощряет вежливость, толерантность, взаимоуважение. Эти навыки не так просто развиваются у детей с умственной отсталостью. Но общая атмосфера, в которую попадают дети, способствует их пусть даже не очень быстрому развитию. Таким образом, положительное влияние тхэквондо на социально-эмоциональные функции детей с интеллектуальными нарушениями можно объяснить тем, что эти занятия предоставляют отличную платформу для развития этих навыков, а также целенаправленно и системно воздействуют на их развитие [1].

Прежде чем приступить к работе с такими детьми, нужно продумать следующие шаги:

- ▶ **Исследование эффективности:** проведение более глубокого анализа о влиянии адаптивного тхэквондо на физическое и психологическое состояние детей с умственной отсталостью.
- ▶ **Разработка адаптированных программ тренировок:** создание специальных программ тренировок, адаптированных к потребностям и способностям детей с умственной отсталостью. Эти программы должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и предлагать разнообразные упражнения, которые были бы безопасны и эффективны для них.
- ▶ **Обучение инструкторов и педагогов:** прохождение специализированных курсов обучения для инструкторов и педагогов, работающих с детьми с умственной отсталостью в рамках

адаптивного тхэквондо. Это поможет им лучше понимать особенности работы с такими детьми и эффективно проводить занятия.

- **Поддержка и финансирование:** обеспечение поддержки и финансирования со стороны государственных и частных организаций для расширения и развития программ адаптивного тхэквондо. Это позволит сделать такие занятия более доступными для всех заинтересованных детей и их семей.

В целом, адаптивное тхэквондо представляет собой перспективное средство абилитации детей с умственной отсталостью, которое способно существенно улучшить их физическое и психологическое развитие, а также социальную адаптацию. Дальнейшее развитие данной программы требует совместных усилий со стороны специалистов, общественных организаций и правительственных структур.

1.3. Организация занятий по адаптивному тхэквондо-пхумсэ

*Т*режде всего, для работы с детьми с умственной отсталостью инструкторам необходимо иметь специальное обучение или сертификацию в области адаптивного тхэквондо. Это обеспечит им понимание основных принципов адаптации тренировочных программ под индивидуальные потребности и способности каждого ребенка. Такое обучение может включать в себя изучение методик работы с детьми с различными уровнями умственной отсталости, а также особенностей психомоторного развития таких детей.

Далее, инструкторы должны обладать знаниями в области специальной психологии и педагогики, позволяющими им эффективно взаимодействовать с детьми с умственной отсталостью. Это включает в себя умение создавать доверительные отношения с учениками, мотивировать их к достижению целей, а также учитывать их индивидуальные особенности при планировании занятий.

1.3. Организация занятий по адаптивному тхэквондо-пхумсэ

Важным аспектом подготовки инструкторов является овладение специальными техниками обучения и контроля за выполнением упражнений умственно отсталых детей. Инструкторы должны адаптировать тренировки таким образом, чтобы были доступны и безопасны для каждого ребенка, с учетом их физических и психологических особенностей. Это может включать в себя использование визуальных инструкций, наглядных демонстраций и пошагового объяснения каждого движения [5].



Фото 1. *Участник соревнований по адаптивному тхэквондо*

Кроме того, важно, чтобы инструкторы обладали терпением, эмпатией и пониманием, что каждый ребенок развивается в своем собственном «темпе». Они должны быть готовы к тому, что для некоторых детей могут потребоваться дополнительные усилия и время для освоения навыков тхэквондо.

Для поддержания и повышения квалификации инструкторов необходимо организовывать регулярные тренинги, семинары и обучающие мероприятия, на которых они могли бы обмениваться опытом, изучать новые методики и получать обратную связь от коллег и специалистов в области специального образования.

Создание безопасной и адаптированной среды для занятий адаптивного тхэквондо для детей с умственной отсталостью является фундаментальным аспектом успешной организации такой секции. Эта среда должна быть специально адаптирована под потребности и особенности детей, учитывая их физическое и психологическое состояние, а также обеспечивать максимальную безопасность участников. Давайте подробно рассмотрим, как это можно реализовать.

- ▶ **Подготовленное помещение:** важно обеспечить наличие подходящего помещения для занятий, которое должно быть просторным, безопасным и иметь необходимое оборудование для проведения тренировок. Пол должен быть ровным и без скользких поверхностей, а стены и мебель должны быть защищены от ударов.
- ▶ **Специальное оборудование:** в рамках адаптивного тхэквондо может потребоваться специальное оборудование, такое как мягкие коврики или маты для выполнения падений, дополнительные подставки для упражнений на баланс, или специальные мягкие боксерские мешки для тренировки техник ударов.
- ▶ **Адаптированные упражнения и техники:** программа тренировок должна быть разработана с учетом специфики умственной отсталости детей, что включает в себя адаптацию упражнений и техник тхэквондо под их физические и психологические возможности. Например, для детей с ограниченной координацией движений могут быть предложены специальные упражнения на развитие этого навыка.
- ▶ **Индивидуальный подход:** важно учитывать индивидуальные потребности каждого ребенка при организации занятий. Это может включать в себя предоставление дополнительной поддержки или адаптацию упражнений в зависимости от уровня развития и особенностей каждого участника группы.
- ▶ **Безопасность и контроль:** все занятия должны проводиться под строгим контролем инструкторов, которые обеспечивают

1.3. Организация занятий по адаптивному тхэквондо-пхумсэ

ют безопасность и предотвращают возможные травмы. Инструкторы должны быть готовы к оперативному реагированию на любые непредвиденные ситуации и обладать знаниями в области первой помощи.

- ▶ **Создание поддерживающей атмосферы:** важным аспектом создания адаптированной среды является создание поддерживающей и дружелюбной атмосферы, где каждый ребенок чувствует себя комфортно и принятым. Это может быть достигнуто путем поддержки и поощрения каждого участника, создания позитивной обстановки на тренировках и участия родителей в процессе.

Взаимодействие с родителями играет важную роль в успешной организации секции адаптивного тхэквондо для детей с умственной отсталостью. Это партнерство между инструкторами и родителями способствует не только повышению мотивации и эффективности занятий, но и обеспечивает поддержку и понимание особенностей каждого ребенка. Давайте рассмотрим подробнее, как можно организовать такое взаимодействие.

- ▶ **Обратная связь и оценка прогресса:** инструкторы должны предоставлять родителям регулярную обратную связь о прогрессе и достижениях их детей на занятиях. Это может быть достигнуто через записи в журналах прогресса, устные отчеты или демонстрации навыков на специальных мероприятиях для родителей.
- ▶ **Вовлечение родителей в обучающий процесс:** инструкторы могут также вовлекать родителей в обучающий процесс, предоставляя им информацию о техниках и методиках, используемых на занятиях, а также советы по продолжению обучения дома. Это может включать в себя проведение специальных семинаров или мастер-классов для родителей.
- ▶ **Поддержка и консультации:** родители детей с умственной отсталостью могут столкнуться с различными трудностями

ми и вопросами в воспитании и обучении своих детей. Инструкторы должны быть готовы предоставлять поддержку и консультации родителям, помогая им развивать стратегии работы с детьми вне занятий и решать возникающие проблемы.

- ▶ **Создание сообщества родителей:** важным аспектом взаимодействия с родителями является создание сообщества, где они могли бы обмениваться опытом, поддерживать друг друга и находить понимание и поддержку в своих трудностях. Это может быть достигнуто через организацию родительских клубов, групп в социальных сетях или регулярные встречи и мероприятия.
- ▶ **Индивидуальный подход к каждой семье:** каждая семья имеет свои уникальные потребности и особенности, поэтому важно подходить к взаимодействию с родителями индивидуально, учитывая их личные обстоятельства и запросы.

Прежде чем приступить к тренировкам, вам необходимо подготовить для них место. Каким должен быть зал? Конечно, помимо всех требований, которые прописаны в стандартах (температура, освещение и вентиляция), мы дадим несколько советов о том, что дополнительно нужно для проведения тренировок в группах по адаптивному тхэквондо. Зал не должен быть очень большим. Гораздо комфортнее, если тренер и дети видят границы, за которые они не могут выходить, для этого можно использовать фишки или расстеленные маты-татами. В условиях чёткого разграничения рабочего пространства, внимание ребёнка лучше фиксируется на задание тренера. Детям необходимо объяснить, что выходить за тренировочное пространство нельзя. Если зал большой могут возникнуть сложности в контроле за детьми, т.к. их внимание рассеивается и кому-то захочется убежать в другой конец зала, чтобы «провести разведку». При подготовке спортивного зала мы рекомендуем тщательно обдумать такие вопросы. Если ребёнок привыкнет к матам определённого цвета или к чёткому месторасположению трениро-

1.3. Организация занятий по адаптивному тхэквондо-пхумсэ

вочной зоны в большом зале, то любое перемещение или смена места тренировочного пространства будет восприниматься сложно. Вам потребуется новый адаптационный период детей к тренировочному пространству, даже если вы просто переместились на несколько метров в сторону. Поэтому всё должно быть чётко зафиксировано с самого начала.

Немного об особенностях использования формы на занятиях с особенными детьми. Для большинства особенных детей добок – часть рутины. Ребёнок надевает специальную форму и понимает, на какое занятие он идёт. Поэтому чем раньше ваши спортсмены обзаведутся добками, тем лучше. Не забудьте проинструктировать родителей, что им нужно очень хорошо постирать добок, лучше со специальным кондиционером, чтобы ткань стала более мягкой. Но бывают исключения, дети, которым в добке заниматься тяжело и неудобно. Им потребуется больше времени привыкнуть к форме. Не настаивайте, дайте ребёнку освоиться.

В тхэквондо есть своя форма – добок. Её надевают на тренировки и соревнования. Обычно несколько занятий в начинающих группах проходят в обычной спортивной форме: дети немного осваиваются, решают, будут ли они заниматься дальше. Но к первой аттестации, которая проходит через два-три месяца после начала тренировок, добки приобретаются всеми спортсменами и становятся обязательными для тренировок.



Фото 2. Пример формы

1.4. Особенности физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Из-за интеллектуального дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных нарушений, особенностях психики и эмоционально-волевой сферы мы можем наблюдать у детей нарушения физического развития, двигательных способностей, обучаемости и приспособляемости к физическим нагрузкам. При психомоторном недоразвитии у ребенка с легкой степенью умственной отсталости медленно развиваются локомоторные функции, их движения непродуктивны, они беспокойны и суетливы. Двигательная деятельность таких детей бедна, угловата и не слишком плавная. Ребенок не может точно выполнять тонкие движения руками, манипулировать предметами, жестикулировать, а также страдает его мимика.

Взаимосвязь между интеллектуальными и физическими способностями является сложной, и понимание особенностей физического развития этих детей имеет большое значение для их полноценной адаптации и обучения. Вот некоторые особенности физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями:

- ▶ **Задержка в моторном развитии** проявляется прежде всего, в нарушениях координации движений, точности их выполнения, быстроты реакции, неустойчивости в равновесии. У некоторых детей могут также наблюдаться проблемы с ориентировкой в пространстве.
- ▶ **Низкая физическая активность**, как следствие ограничений моторного развития и других социальных факторов. Дети с интеллектуальными нарушениями предпочитают более спокойные и менее активные виды деятельности. Это может привести к проблемам с лишним весом, низкой выносливостью и общей неудовлетворенностью физическим состоянием.

1.4. Особенности физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями

- **Особенности двигательного поведения** у детей с интеллектуальными нарушениями проявляются в непривычных движениях или же предпочтении избирательных видов активности. Это требует индивидуального подхода при планировании физических занятий.
- **Ограничения в самостоятельности выполнения** двигательных действий связаны с нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Для таких детей требуется дополнительная поддержка и содействие при выполнении физических упражнений или игровых заданий.

В таблице 2 представлена сравнительная характеристика развития физических качеств между обычными детьми и детьми с умственной отсталостью в разные возрастные периоды.

Таблица 2

Сравнительная характеристика развития физических качеств

Физическое качество	Обычные дети (8–10 лет)	Дети с умственной отсталостью (8–10 лет)	Обычные дети (11–13 лет)	Дети с умственной отсталостью (11–13 лет)	Обычные дети (14–16 лет)	Дети с умственной отсталостью (14–16 лет)
Координация	Хорошо развита, уверенные движения	Задержка в развитии, неуклюжие движения	Улучшение координации, ловкость	Повышенная неуклюжесть, слабость мышц	Высокий уровень координации	Некоторая неуклюжесть, ограниченная сила
Выносливость	Средняя	Ограниченная	Улучшается	Ограниченная	Высокая	Низкая
Гибкость	Высокая	Ограниченная	Улучшается	Ограниченная	Высокая	Низкая
Быстрота	Быстрые реакции, быстрые движения	Замедленная реакция, медленные движения	Быстрое реагирование	Замедленное реагирование	Быстрые движения	Медленные реакции, замедленные движения
Сила	Средняя	Низкая	Увеличение	Ограниченная	Высокая	Ограниченная

Чтобы педагогу правильно выстроить систему обучения для умственно отсталых школьников необходимо учитывать периоды, в которые продуктивно развиваются координационные способности. И.Ю. Горская провела массовое обследование и тестирование в специальных коррекционных школах. Она выявила, что действительно школьники с умственной отсталостью в возрасте от 8 до 15 лет отстают от нормально развивающихся сверстников по таким показателям, как координационные способности. Сенситивный период, при котором активно развиваются координационные способности, начинается примерно в 9, а заканчивается – 12 лет. Координационные способности у школьников с умственной отсталостью развиваются примерно так же, как у нормально развивающихся обучающихся, но на 2–3 года позже [2].

Таким образом, чтобы ребенок с умственной отсталостью развивался нам необходимо:

- ▶ включать обучающегося в доступные ему виды деятельности, к которым также относятся занятия по физической культуре;
- ▶ повышать уровень здоровья и физического развития;
- ▶ оптимизировать уровень его двигательных возможностей;
- ▶ физически совершенствовать;
- ▶ побудить потребность в движении, заинтересовать участием в спортивных (доступных) соревнованиях;
- ▶ корректировать те выявленные нарушения моторики и физического развития

Глава 2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



2.1. Основные термины и понятия в ТХЭКВОНДО-ПУМСЭ

*Т*хумсэ представляет собой набор движений с выполнением различных действий руками и ногами против воображаемого соперника. Ниже представлено 8 комплексов и последовательность их выполнения. Для наглядного ознакомления мы записали видео с нашим воспитанником Шандруком Сергеем Владимировичем 20.10.2009 г.р., который имеет диагноз – атипичный аутизм. Чтобы рассмотреть видео выполнение комплексов, необходимо перейти по ссылке – qr коду.

ПУМСЭ – ТЭГУК ИЛЬ ДЖЯН – 8 ГЫП



Тэгук-иль-джян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём наиболее важные

приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а так же удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание в этом пумсэ уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

Последовательность выполнения

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
3. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
5. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- 6–7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
10. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
11. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
- 12–13. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
14. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
- 15–16. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
17. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
- 18–19. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
20. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
21. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

Приветствие перед исполнением пхумсэ

Приветствие в начале и в конце выступления предназначено воображаемым противникам.

2.1. Основные термины и понятия в тхэквондо-пумсэ

По команде «чарёт» исполняющий становится, сомкнув ноги, в позицию моа-соги лицом к судьям, экзаменаторам и государственному органу или в указанном направлении. В этом же направлении после команды «кённэ» он выполняет приветствие. При отсутствии команды его исполняют самостоятельно.

ПУМСЕ 2 – ТЭГУК И ДЖЯН



Последовательность выполнения

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
3. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
5. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
6. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
7. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
8. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 9–10. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
11. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 12–13. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
14. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
15. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.

16. Поворот налево 270° , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.

17. Поворот направо 180° , правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.

18. Поворот налево 90° , левая ап-соги, слева арэ-макки.

19–20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.

21–22. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.

23–24. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение хтумсэ начинается после команды «сиджак».

ПУМСЕ 3 – ТЭГУК САМ ДЖЯН



Последовательность выполнения

1. Чумби.

2. Поворот налево 90° , левая ап-соги, слева арэ-макки.

2.1. Основные термины и понятия в тхэквондо-пхумсэ

3–4–5. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

6. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

7–8–9. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

10. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).

11. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.

12. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.

13. Скольжение вперед (подшаг), левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.

14. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.

15. Скольжение вперед (подшаг), правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.

16. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-анмакки.

17. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-анмакки.

18. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.

19–20–21. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.

22. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

23–24–25. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.

26–27. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.

28–29. Шаг вперед, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.

30–31–32. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.

33–34–35. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.

ПУМСЕ 4 – ТЭГУК СА ДЖЯН



Последовательность выполнения

1. Чумби.
2. Поворот налево 90° , левая ти-куби, слева сонналь-макки.
3. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
4. Поворот 180° , правая ти-куби, справа сонналь-макки.
5. Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
6. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
- 7–8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева парочириги.
9. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
- 10–11. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
12. Поворот 270° , левая ти-куби, слева паккат-пхаль-мок-момтон-макки.
- 13–14. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
15. Поворот 180° , правая ти-куби, справа паккат-пхаль-мок-момтон-макки.

2.1. Основные термины и понятия в тхэквондо-пхумсэ

16–17. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.

18. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сон-наль-мокчиги.

19–20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.

21–22. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.

23–24. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.

25–26–27. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.

28–29–30. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чи-риги с кихап.

ПУМСЕ 5 – ТЭГУК О ДЖЯН



Последовательность выполнения

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
3. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
4. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
5. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.

6–7. Поворот налево 90° , левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-ан-макки.

8–9–10. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки.

11–12–13. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.

14. Шаг вперёд, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.

15. Поворот налево 270° , левая ти-куби, слева хансон-наль-макки.

16. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.

17. Поворот направо 180° , правая ти-куби, справа хансон-наль-макки.

18. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.

19–20. Поворот налево 90° , левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.

21–22–23. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа арэ-макки, слева момтон-ан-макки.

24. Поворот налево 90° , левая ап-куби, слева ольгуль-макки.

25–26. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.

27. Поворот направо 180° , правая ап-куби, справа ольгуль-макки.

28–29. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.

30–31. Поворот налево 90° , левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.

32–33. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап.

ПУМСЕ 6 – ТЭГУК ЮК ДЖЯН



Последовательность выполнения

1. Чумби.
2. Поворот налево 90° , левая ап-куби, слева арэ-макки.
- 3–4. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхаль-мок-момтон-макки.
5. Поворот направо 180° , правая ап-куби, справа арэ-макки.
- 6–7. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхаль-мок-момтон-макки.
8. Поворот налево 90° , левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-оль-гуль-макки.
9. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
- 10–11. Поворот налево 90° , левая ап-куби, слева паккат-пхаль-мок-ольгуль-макки, справа момтон-паро-чириги.
- 12–13. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
- 14–15. Поворот направо 180° , правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-макки, слева момтон-паро-чириги.
- 16–17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
18. Поворот налево 90° , пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
19. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.

20. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
21. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
- 22–23. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхаль-мок-момтон-макки.
24. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- 25–26. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхаль-мок-момтон-макки.
27. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
28. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
- 29–30. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
- 31–32. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги и кихап.

ПУМСЕ 7 – ТЭГУК ЧИЛЬ ДЖЯН



Последовательность выполнения

1. Чумби.
2. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
- 3–4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
5. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.

2.1. Основные термины и понятия в тхэквондо-пхумсэ

6–7. Ап-чаги левой ногой, правая пом-соги, справа момтон-макки.

8. Поворот налево 90° , левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.

9. Шаг вперёд, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.

10–11. Поворот налево 90° , левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.

12–13. Поворот направо 180° , правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.

14. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.

15–16. Шаг вперёд, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.

17–18. Шаг вперёд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.

19. Поворот налево 270° , левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.

20–21. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.

22. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.

23. Поворот направо 180° , правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.

24–25. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.

26. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.

27. Поворот налево 90° , левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.

28–29. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги.

30. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.

31–32. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги.

33. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.

34. Шаг вперёд, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап.

ПУМСЕ 8 – ТЭГУК ПАЛЬ ДЖЯН



Последовательность выполнения

1. Чумби.
- 2-3. Шаг вперёд, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-паро-чириги с переходом в левую ап-куби.
- 4-7. Прыжок вперёд с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
8. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
9. Поворот налево 270° , правая ап-куби, осантыль-макки.
10. Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньо-ток-чириги.
11. Перекрёстный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки.
12. Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги.
- 13-14. Поворот налево 270° , левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтон-паро-чириги со скольжением в левую ап-куби.
- 15-16. Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
17. Поворот налево 90° , левая пом-соги, сонналь-макки.
- 18-19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
20. Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.

2.2. Подходы к обучению тхэквондо-пхумсэ для лиц интеллектуальными нарушениями

21. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.

22–23. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.

24. Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.

25. Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки.

26–30. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туё-ап-чаги с кихап, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-тюбон-чириги.

31. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.

32–34. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.

35. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.

36–38. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги и кихап.

2.2. Подходы к обучению тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями

ри понимании смысла движения ребенку с умственной отсталостью необходимо мыслить, запоминать, воображать и регулировать свое сознание. Но ему трудно, так как у него имеются нарушения в познавательной деятельности и психических процессах. Эти нарушения входят в основной дефект. Чтобы научить ориентироваться в пространстве, выполнять различные физические упражнения и т. д., нужно подумать о том, как ребенок относится к своему телу, понять его функции и назначение каждой части. Из-за нарушения интеллекта детям с ограниченными интеллектуальными возможностями сложно понять понятие собственного тела, ориентироваться в пространстве и контролировать свои движения.

Формируя данные представления, необходимо работать в следующем порядке:

1. Сначала закреплять знание о том, как построено собственное тело и его отдельные части, а именно:

– какие части имеет голова (лицо, затылок, лоб, подбородок, шея);

– какие части у туловища (спина, грудь, живот, бок);

– из каких частей состоит рука (плечо, локоть, кисть, пальцы);

– какие части есть у ноги (бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы).

2. Научить ориентироваться в спортивном зале, на стадионе, дома, а конкретно закрепить, что такое вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3. Уметь называть спортивный инвентарь и оборудование, а именно какие есть виды мячей, кегли, обручи, канат, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4. Знать все исходные положения: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положение рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Знать и понимать термины, которые обозначают элементарные виды движений и уметь выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опустить(ся); согнуть(ся) – разогнуть(ся); наклонить(ся) – выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6. Знать пространственные ориентиры:

– уметь направлять движения тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;

– построиться: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;

– знать предлоги, которые обозначают месторасположение, а конкретно с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под. Например, вставать перед, построиться за чем-то, перепрыгнуть через, вставать на что-то, спрыгнуть с чего-то, проползти под чем-то.

2.2. Подходы к обучению тхэквондо-пхумсэ для лиц интеллектуальными нарушениями

7. Знать определенные подвижные игры: название, правила, понимать сюжет и ролевые функций, последовательность действий, считалки, речитативы, если они присутствуют в игре.

8. Знать и соблюдать гигиенические требования к спортивной форме, одежде, обуви, которые нужны для уроков в зале, на улице, в бассейне, либо на лыжах.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей.

Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Упражнения прикладного характера такие, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции

и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности в целом, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений. Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

Применяя методы и приемы, нужно учитывать, что они должны воздействовать на все функции организма ребенка с умственной отсталостью, которые участвуют в двигательном процессе. Поэтому педагогу следует показывать физическое упражнение, совмещая показ и объяснение. Чтобы дети с умственной отсталостью лучше понимали структуру тела, функции суставов и основные мышечные группы, можно рисовать определенные фигуры или использовать плакаты с изображением человека.

- ▶ создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- ▶ стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- ▶ максимально активизировать познавательную деятельность;
- ▶ ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- ▶ при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- ▶ упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

2.3. Особенности планирования и проведения занятий

*У*сходя из специфики спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) в тхеквондо весь процесс многолетней подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья по программе подразделяется на следующие этапы:

- ▶ этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет;
- ▶ тренировочный этап (этап базовой подготовки (Т) – до 2 лет;
- ▶ тренировочный этап (этап спортивной специализации (Т) – до 3 лет;
- ▶ этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 2 лет.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов,

2.3. Особенности планирования и проведения занятий

в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов. В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать.

Вот схема построения занятия по адаптивному тхэквондо для группы начальной подготовки:

1. Вступительная часть (5–10 минут):

- Приветствие и общение с учениками.
- Разминка: легкие аэробные упражнения, растяжка.

2. Основная часть (30–40 минут):

- Техническое обучение:
 - подготовка и выполнение базовых элементов;
 - обучение новым элементам;
 - практика комбинаций.
- Развитие координации и баланса:
 - игры и упражнения на улучшение координации движений;
 - упражнения на развитие равновесия.
- Упражнения на улучшение гибкости и силы:
 - растяжка и упражнения на гибкость;
 - силовые упражнения для развития мышечной силы.

3. Заключительная часть (5–10 минут):

- Расслабление:
 - дыхательные упражнения и расслабление мышц;
 - обсуждение урока, вопросы учеников и обратная связь от инструктора.

4. Дополнительные моменты:

- Индивидуальное внимание к ученикам с ограниченными возможностями.
- Использование адаптивных методик и оборудования при необходимости.

- Постепенное увеличение интенсивности и сложности упражнений по мере прогресса учеников.

На тренировке можно использовать несколько вариантов разминки. Помимо обязательной суставной, где необходимо размять все суставы, мы применяем динамическую разминку. Это могут быть беговые упражнения, прыжковые и различные другие, которые помогут поднять пульс и немного взбодрить ребят, а также подготовят к дальнейшему занятию.

Основную часть тренировки мы рекомендуем проводить исходя из того, к какому мероприятию вы готовитесь. Если впереди по плану нет соревнований, то можно уделять больше внимания физическому развитию детей, в особенности координационным способностям. вы готовитесь к аттестации на пояса, в основной. Если же вы проводите подготовку к соревнованиям, необходимо оттачивать программу выступления и базовой технике тхэквондо-пхумсэ.

В таблице 3 показан примерный план-конспект тренировочного занятия.

Таблица 3

План-конспект занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методы обучения
1	2	3	4
Подготовительная часть	Приветствие и расслабление	5 минут	Общение с группой, дыхательные упражнения
	Разминка	5 минут	Легкие аэробные упражнения, растяжка
Основная часть	Обучение базовым позициям тхэквондо	15 минут	Демонстрация, подражание

2.3. Особенности планирования и проведения занятий

Окончание табл.

1	2	3	4
	Упражнения на улучшение координации	10 минут	Игровые упражнения, использование реквизитов
	Техника ударов и блоков	5 минут	Демонстрация, повторение, партнерские упражнения
	Комбинации движений	10 минут	Повторение, пошаговая инструкция
Заключительная часть	Спарринг	5 минут	Легкий контакт, обратная связь
	Расслабление и отзыв	5 минут	Дыхательные упражнения, обсуждение урока

Основные принципы построения занятий:

- ▶ непрерывность;
- ▶ использование в работе методов поощрения желательного поведения;
- ▶ наличие средств визуальной поддержки;
- ▶ направленность занятий на коррективку поведения и социализацию;
- ▶ индивидуальный подход в малых группах.

Форма занятий: малые группы от 2 до 5 человек. На начальном этапе необходимо наличие тьютора (персонального помощника ребенка, контролирующего исполнение заданий тренера).

Распределение детей в группы осуществляется в зависимости от следующих признаков:

Группа 1. Наличие задержки речевого и психоречевого развития, активное проявления нежелательного поведения (агрес-

сия, самоагрессия, стереопатия и т.д.), слабые академические навыки, слабое физическое развитие, отсутствие навыков альтернативной коммуникации, отсутствие навыков социального взаимодействия.

Группа 2. Владение достаточным уровнем академических навыков (понимание словесных и визуальных подсказок), владением альтернативными видами коммуникации, понимание счета, умение читать, ограниченное понимание входящей речи, наличие навыков имитации.

Группа 3. Понимание словесных и визуальных подсказок, наличие развернутой речи, слабая выраженность нежелательного поведения, умение концентрироваться на выполнение задач, поставленных тренером, достаточный уровень социального взаимодействия.

2.4. Методика обучения и технические аспекты обучения ударным и защитным приемам

чебно-тренировочное занятие предполагает изучение нового материала и совершенствование ранее изученного, так и упражнения на развитие двигательных качеств, силы, скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Поэтому мы адаптировали методику обучения комплексам пхумсэ для детей с интеллектуальными нарушениями.

Этапы обучения:

1. Начальный этап (2–3 месяца):

Цель: Освоение базовых движений и понимание основных позиций. Общая физическая подготовка.

Методы:

- ▶ Игровые упражнения, направленные на развитие координации и освоение базовых движений.

2.4. Методика обучения и технические аспекты обучения ударным и защитным...

- ▶ Использование ярких визуальных пособий для лучшего понимания позиций и движений.

Дозировка: Короткие тренировки (30–45 минут) несколько раз в неделю.

Особенности: Уделение особого внимания каждому ребёнку, использование простых языковых формулировок и демонстрации движений.

2. Основной этап (6–8 месяцев):

Цель: Углубление знаний базовых движений и соединение элементарных комбинаций.

Методы:

- ▶ Повторный, игровой.
- ▶ Использование мнемонических приёмов для запоминания последовательностей движений.

Дозировка: Регулярные тренировки (45–60 минут) не менее 3 раз в неделю.

Особенности: Постепенное увеличение нагрузки с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Мнемотехника – совокупность приёмов, которые помогают запоминать информацию с помощью ассоциации. Способ запоминания может опираться на аудиоряд, визуальную интерпретацию или какое-то действие.

Основные мнемонические приёмы:

Буквенный код. Придумывается и запоминается фраза, в которую зашифрована более сложная информация.

Ассоциации. Яркие ассоциации, которые помогают запомнить информацию.

Рифмы. Информация (теория, правила, слова-исключения) запоминается в стихотворном варианте или с помощью рифмующихся пар слов.

3. Этап совершенствования (1 год и более):

Цель: Совершенствование техники и подготовка к прохождению экзаменов на повышение уровня. Участие в соревнованиях.

Методы:

- ▶ Повторение и углубление изученного материала.
- ▶ Соревновательный.

Дозировка: Регулярные тренировки (60–90 минут) не менее 3–4 раз в неделю.

Особенности: Постоянная поддержка и поощрение ребят, индивидуальное внимание к проблемным аспектам и тщательное контролирование прогресса.

Ниже представлено пошаговое обучения тхэквондо-пхумсэ для лиц с интеллектуальными нарушениями:

1. Общая физическая подготовка:

- ▶ Развитие координации.
- ▶ Развитие выносливости.
- ▶ Развитие силы.
- ▶ Развитие гибкости.

2. Базовые позиции и движения:

- ▶ Обучение базовым позициям тхэквондо-пхумсэ, таким как вступительная позиция, окончание комплекса.
- ▶ Постепенное обучение основным движениям и блокам, начиная с самых простых и постепенно усложняя программу.

3. Техника ударов:

- ▶ Обучение основным ударам рукой и ногой, таким как прямой удар, удар с вращением и т.д.
- ▶ Изучение техники правильного дыхания во время ударов.

4. Техника защиты:

- ▶ Обучение базовым блокам и парированиям для защиты от ударов соперника.
- ▶ Постепенное усложнение упражнений и комбинаций блоков и ударов.

5. Комбинации и формы:

- ▶ Изучение комбинаций ударов и блоков в комплексе.
- ▶ Разработка индивидуальных форм пхумсэ, учитывающих уровень физической подготовки и возможностей каждого ученика.

6. Спарринг:

- ▶ Введение в спарринг для практики техник в условиях соревнования.
- ▶ Учебные бесконтактные бои и с использованием безопасного (мягкого) оборудования.

На занятиях нам очень часто нужно научить ребёнка выполнению последовательности каких-то действий. Существует специальный метод для такого обучения – цепочка. Цепочка состоит из нескольких отдельных звеньев, каждое звено является для предыдущего последствием и стимулом, запускающим следующее звено. При обучении данным методом мы помогаем и подсказываем, как выполнять все звенья, на выполнении одного из звеньев подсказка убирается или уменьшается.

Существует несколько типов обучения данным методом, например:

- ▶ от начала к концу, все звенья, кроме последнего, выполняются с подсказкой. При работе с последним звеном подсказка уменьшается. Когда последнее звено выполняется самостоятельно, мы переходим к предпоследнему;
- ▶ от конца к началу. Все звенья, кроме первого, выполняются с подсказкой и поддержкой. На первом звене подсказка

постепенно уменьшается, пока мы не доходим до самостоятельной реакции. Когда самостоятельная реакция достигается, мы переходим к следующему звену.

При работе данным методом нам необходимо чётко представить себе все звенья цепочки. И то, как мы будем уменьшать подсказку. Нужно также определить, может ли ребёнок физически справиться с заданием, чтобы избежать нежелательных реакций. Мы добавляем подсказку, чтобы запустить новое поведение. Это на какое-то время – заменитель инструкции. Важно помнить, что использование подсказки – вещь временная. Основные подсказки:

1. Вербальные: звуки; слова; инструкции.
2. Моделирование, когда вы показываете, что должно быть сделано.
3. Физическая подсказка: полные (физическое сопровождение рукой); частичные (направлять руку прикосновением).
4. Визуальные: знаки; картинки.
5. Жесты (движения рук, головы)

Оценка прогресса и достижений учащихся в тхэквондо играет важную роль в обучении, поскольку позволяет инструкторам и ученикам отслеживать уровень подготовки, выявлять сильные и слабые стороны и устанавливать цели для дальнейшего развития. Вот некоторые методы оценки прогресса и достижений учащихся:

2.5. Оценка прогресса и достижений

*К*ак и в любой другой сфере образования и обучения, вам необходимо проводить оценку прогресса и достижения обучающихся. Она показывает развитие или, наоборот, позволяет обнаружить слабые стороны, над которыми следует

работать. Мы выделили несколько аспектов, по которым можно определить, есть ли прогресс у занимающегося:

- ▶ Техническая оценка включает в себя оценку качества и точности ударов, блоков, позиций и выполнение комбинации в целом.
- ▶ Оценка физической подготовки учеников позволяет определить их уровень выносливости, гибкости, координации, силы и скорости.
- ▶ В зависимости от структуры обучения, ученики могут быть оценены на знание теоретических материалов, о правилах и истории тхэквондо.
- ▶ Важно также учитывать самооценку учеников и предоставлять им обратную связь. Ученики могут самостоятельно оценивать свой прогресс и достижения, выявляя собственные сильные и слабые стороны и устанавливая цели для себя.
- ▶ Оценка участия и учебной активности: Это может включать в себя участие в демонстрациях, подготовку к соревнованиям, выполнение дополнительных заданий и участие в сообществе тхэквондо.

Оценивание техники в тхэквондо является ключевым аспектом обучения и требует систематичного и объективного подхода. Вот несколько способов оценивания техники:

1. **Демонстрация:** ученики должны демонстрировать определенные технические элементы, такие как удары, блоки, позиции и формы пхумсэ, перед инструктором или группой. Инструктор может наблюдать за техникой учеников и делать замечания относительно ее качества.
2. **Парные упражнения:** при выполнении парных упражнений ученики могут оценивать технику партнера по точности, силе и скорости ударов, а также эффективности блокирования и контратак.

3. **Тестирование на боевом ковре:** ученики могут быть испытаны на боевом ковре, где они могут продемонстрировать свои навыки в реальных боевых условиях. Это позволяет инструктору оценить их готовность к участию в соревнованиях.
4. **Видеоанализ:** запись видео во время тренировок и последующий анализ с инструктором может помочь ученикам увидеть и исправить недочеты в своей технике.

Ниже представлена таблица для инструктора для оценивания техники пхумсэ.

Таблица 4

Оценка техники

Критерий	Описание	Оценка (от 1 до 5)
1	2	3
Удары	Качество и точность ударов	
	- Прямые удары	
	- Боковые удары	
	- Удары с ноги	
Блокирование	Эффективность защитных действий	
	- Правильное положение рук	
	- Скорость реакции	
	- Использование правильных блоков	
Положение тела	Правильное положение тела и ног	
	- Стойка	
	- Передвижение	
	- Гибкость	
Формы пхумсэ	Точность и плавность выполнения форм	
	- Правильная последовательность движений	
	- Глубина стойки и позиций	

Окончание табл.

1	2	3
	– Энергия и выражение движений	
Парные упражнения	Качество и эффективность спаррингов	
	– Контроль дистанции	
	– Синхронизация движений	
	– Способность адаптироваться к действиям соперника	
Общая оценка	Общее впечатление от технического выполнения	

Помимо технического тестирования, важно анализировать физическую подготовленность спортсменов, поэтому можно использовать следующие тесты:

- 1. Удары на скорость.** За 10 секунд спортсмены должны выполнить как можно больше ударов каждой ногой и каждой рукой. Так мы измеряем скорость спортсменов – увеличение количества ударов говорит об улучшении показателей скорости. Кроме того, это упражнение служит показателем выносливости спортсмена.
- 2. Точность ударов.** Спортсмену предлагается нанести по 5 ударов каждой рукой и ногой по движущейся мишени. Тренер в случайном порядке водит мишень, а перед спортсменом стоит задача нанести удары точно по ней. В упражнении засчитываются только точные удары. Если спортсмен промахивается и не попадает по середине мишени, упражнение не считается выполненным. Это упражнение помогает проверить, насколько спортсмен сконцентрирован на цели и насколько точно он выполняет удары.
- 3. Сила удара.** Данные тесты проводятся также на специальном электронном оборудовании, которое измеряет силу удара. Тренер фиксирует эти показатели и анализирует, насколько сильные удары наносит спортсмен.

- 4. Реакция.** Тестирование проводится на специальном электронном оборудовании. Перед спортсменом стоит мишень, и в любой момент времени раздаётся звуковой сигнал. Спортсмен должен незамедлительно ударить по очереди каждой рукой и каждой ногой. Чем меньше времени проходит от звукового сигнала до удара, тем лучше показатель реакции спортсмена. Данное тестирование позволяет анализировать, насколько быстро спортсмен реагирует на команды, в том числе на команды тренера, либо на какие-то изменения в окружающей среде.

Тестирование проводится 2–3 раза в год, а показатели сравниваются между собой. При проведении тестирования очень важно, чтобы упражнения выполнялись в одних и тех же условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



1. Гил К. Основы тхэквондо / пер. с нем. А. Гарькавого. Москва : ГРАНД : Фаир-Пресс, 2002. 272 с.

2. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учебное пособие. Омск : СиБГАФК, 1999. 80 с.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2005. 296 с.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. Москва : Спорт, 2016. 616 с.

5. Елецкий С.Н. Обоснование технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 3 (10). С. 80–92.

6. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под ред. Г.К. Панченко. Москва : Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1997. 480 с.

7. Карпов М.А., Пигалова Л.В., Новичкова Н.Г. Построение спортивной подготовки с учетом психофункционального состояния тхэквондистов // Перспективы науки и образования. 2018. № 4 (34). С. 12–20.

8. Московкина А.Г., Уманская Т.М. Клиника интеллектуальных нарушений : учебное пособие. Москва : Прометей, 2013. 246 с.

9. Передельский А.А., Горбачева А.Ю. Периодизация спортивной подготовки региональных сборных команд тхэквондо в со-

Список использованной литературы

временных условиях // Теория и практика физической культуры. 2018. № 1. С. 55–59.

10. Пхумсэ. [Электронный ресурс]. URL : <https://taekwondo-pro.ru/blogs/podgotovka-k-attestatsii-na-poyas/phumse>.

11. Симаков А.М., Бакулев С.Е., Чистяков В.А. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 148–155.

12. Федулова Д.В., Бердюгин К.А. Физическое развитие детей с умственной отсталостью. Екатеринбург, 2022. 48 с.

13. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 125 с.

14. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. Москва : Советский спорт, 2003. 464 с.

15. Шулика Ю.А., Ключникова Е.Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Ростов н/Д. : Феникс, 2004. Т. 1. 800 с.

16. Сайт Специальная Олимпиада России. URL : <https://specialolympics.ru>.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тхэквондо – пхумсэ для ЛИН

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с правилами вида спорта «Тхэквондо» международной федерации тхэквондо (WTF) и правилами вида спорта «Тхэквондо», разработанными общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «тхэквондо» (далее – ОСФ тхэквондо), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российской Федерации.

2. Правила

2.1. Настоящие Правила, организация и проведение соревнований полностью идентичны правилам вида спорта «Тхэквондо» WTF и ОСФ тхэквондо.

3. Система проведения

3.1. Соревнования по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных в ВРВС:

**Дисциплины и категории участников
спортивных соревнований**

Дисциплина	Пол и возрастная категория
Тхэквондо-пхумсэ-индивидуальная программа	юноши, девушки (12-14 лет)
	юниоры, юниорки (15-17 лет)
	юниоры, юниорки (18-21 лет)
	мужчины, женщины
Тхэквондо-пхумсэ-двойки смешанные	юноши, девушки (12-14 лет)
	юниоры, юниорки (15-17 лет)
	юниоры, юниорки (18-21 лет)
	мужчины, женщины
Тхэквондо-пхумсэ-тройки	юноши, девушки (12-14 лет)
	юниоры, юниорки (15-17 лет)
	юниоры, юниорки (18-21 лет)
	мужчины, женщины
Тхэквондо-пхумсэ-пятерки смешанные	юноши, девушки (12-14 лет)
	юниоры, юниорки (15-17 лет)
	юниоры, юниорки (18-21 лет)
	мужчины, женщины

3.2. Каждая команда (мужская или женская) кроме спортсменов может включать 1 представителя команды, 1 тренера, 1 медицинского работника, 1 психолога. Обязательно входит в состав команды 1 судья.

Приложение 2

Краткие рекомендации для родителей по подготовке ребенка к занятиям

Адаптивное тхеквондо – это вид спорта, направленный на активизацию, поддержку, восстановление и повышение жизненных сил. Благоприятно влияет на состояние нервной системы, развивает концентрацию внимания, улучшает понимание простых и сложных инструкций.

Для достижения грамотного взаимодействия всех участников тренировочного процесса необходимо выполнить следующие рекомендации:

1. Подготовить ребенка к занятию:
 - поговорить о тренировке;
 - вместе с ребенком рассмотреть экипировку, обсудить, зачем и для чего требуются составляющие;
 - одеть полностью экипировку, подготовленную для занятий, и дать ребенку в ней походить.
 2. Необходимая экипировка:
 - добок для пхумсэ;
 - шлем;
 - степки;
 - жилет;
 - защита;
 3. Познакомить ребенка с тхеквондо:
 - посмотреть фильмы, мультфильмы, телепередачи о тхеквондо;
 - порисовать спортсменов.
- Постарайтесь заранее сформировать положительный образ о таком виде спорта, как адаптивное тхеквондо.

**ОБРАЗЕЦ СОГЛАСИЯ
РОДИТЕЛЯ / ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ НА ОБРАБОТКУ
ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО**

Я, _____
(Ф.И.О. родителя или законного представителя)

_____ (документ, удостоверяющий личность серия номер)

Выдан _____
(когда и кем выдан)

являясь законным представителем несовершеннолетнего

_____,
(Ф.И.О. несовершеннолетнего)

приходящегося мне _____

на основании _____

(наименование подтверждающего документа)

_____,
(номер документа, дата выдачи документа)

зарегистрированного по адресу: _____

_____ подтверждаю Инклюзивной секции «Адаптивного тхэквондо-пхумсэ» для детей с диагнозом «аутизм» и другими ментальными нарушениями свое согласие на обработку персональных данных несовершеннолетнего, относящихся исключительно к перечисленным ниже категориям персональных данных: фамилия, имя, отчество; пол; дата рождения; тип документа, удостоверяющего личность; данные документа, удостоверяющего личность; гражданство; образовательная организация. Я даю согласие на использование персональных данных несовершеннолетнего исключительно в следующих целях: индивидуальный учет результатов освоения программы адаптивного спорта, информация об отнесении к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам и иных, необходимых для достижения заявленных целей обработки,

а также хранение данных об этих результатах на бумажных и/или электронных носителях. Настоящее согласие предоставляется мной на осуществление действий в отношении персональных данных несовершеннолетнего, которые необходимы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передачу третьи лицам для осуществления действий по обмену информацией государственным учреждениям, осуществляющим развитие и продвижение адаптивного спорта, блокирование персональных данных, а также осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации. Я проинформирован, что секция «Адаптивное тхэквондо-пхумсэ» гарантирует обработку персональных данных несовершеннолетнего в соответствии с действующим законодательством РФ как неавтоматизированным, так и автоматизированным способами. Данное согласие действует до достижения целей обработки персональных данных или с течение срока хранения информации. Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению. Я подтверждаю, что давая такое согласие, я действую по собственной воле и в интересах несовершеннолетнего.

«__» _____ 20__ г.

_____ / _____

Подпись

Расшифровка

**ОБРАЗЕЦ СОГЛАСИЯ НА ЗАНЯТИЯ РЕБЕНКА
АДАПТИВНЫМ ТХЭКВОНДО-ПХУМСЭ**

Я, _____,

(Ф.И.О родителя или законного представителя)

являясь законным представителем несовершеннолетнего

(Ф.И.О. несовершеннолетнего)

даю свое согласие на занятия своего ребенка в Инклюзивной секции «Адаптивного тхэквондо-пхумсэ» для детей с диагнозом «аутизм» и другими интеллектуальными нарушениями. Я предупрежден(а), о том, что тхэквондо является спортом повышенной травмоопасности, несмотря на принимаемые организаторами тренировок меры предосторожности, не исключает причинение случайных травматических воздействий в процессе занятий.

Решение о занятиях ребенка принято осознанно, с учетом потенциальной опасности данного вида спорта. Ответственность за последствия беру на себя.

« ____ » _____ 20 ____ г. _____ / _____

Подпись

Расшифровка

**ОБРАЗЕЦ СОГЛАСИЯ НА ФОТО- И ВИДЕОСЪЕМКУ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО**

Я, _____
(Ф.И.О родителя или законного представителя)

_____ ,
(документ, удостоверяющий личность серия номер)

выдан _____ ,
(когда и кем выдан)

являясь законным представителем несовершеннолетнего _____

(Ф.И.О. несовершеннолетнего)

даю свое согласие на фото- и видеосъемку моего ребенка во время занятий в Инклюзивной секции «Адаптивного тхэквондо-пхумсэ» для детей с диагнозом «аутизм» и другими ментальными нарушениями. Я даю согласие на использование фото и видеоматериалов несовершеннолетнего исключительно в следующих целях:

- размещение на сайте и в группах социальных сетей «Адаптивное тхэквондо-пхумсэ Самарской области»;
- размещение на стендах «Адаптивное тхэквонд-пхумсэ Самарской области»;
- размещение в презентациях и информационных материалах для продвижения и популяризации Секции адаптивного тхэквондо-пхумсэ в России.

Я проинформирован(а), что инклюзивная секция «Адаптивного тхэквондо-пхумсэ» для детей с диагнозом «аутизм» и другими интеллектуальными нарушениями производит обработку фото- и видеоматериалов несовершеннолетнего в соответствии с интересами секции.

Данное согласие действует до достижения целей обработки фото- и видеоматериалов или в течение срока хранения информации.

ШАБЛОН АНКЕТЫ

ДАнные РОДИТЕЛЕЙ	
Ф.И.О родителей	
Контактные телефоны	
E-mail	
Ф.И.О сопровождающего	
Контактный телефон сопровождающего	
Адрес (город, населенный пункт)	
Район проживания	
Удобные дни недели для занятия	
Планируемое количество занятий	
Дополнительная информация	
ДАнные РЕБЕНКА	
Ф.И.О. ребенка	
Дата рождения	
Возраст (лет, месяцев)	
Посещает образовательное учреждение, какое	
Рост	
Вес	
Размер обуви	
Основной диагноз	
Сопутствующие диагнозы	
Эпилептические приступы, судорожная готовность	
В каком возрасте поставили диагноз	
В каком возрасте осуществили первые терапевтические вмешательства	
ДАнные РЕБЕНКА	
Какие терапевтические вмешательства производили, и какие наилучшие результаты	

Приложения

Медикаментозное лечение (какие лекарственные препараты принимают, принимаете в настоящий момент)	
Какие развивающие занятия посещает ребенок	
Количество часов в неделю	
Дополнительная информация	
НАВЫКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА	
Умеет ли говорить	
Понимает обращенную речь	
Понимает и использует жесты	
Знаком с АВА-терапией	
Знаком со способами альтернативой коммуникации (PECS)	
Знаком с визуальным расписанием или другими видами визуальных подсказок	
Умеет читать (по слогам, бегло, глобальное чтение)	
Навыки выполнения простой инструкции	
Навыки выполнения сложной инструкции	
Навыки самостоятельной работы	
Навыки самообслуживания	
Проявления агрессивного поведения (кусание, щипание, царапание, бросание предметов, другое)	
НАВЫКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА	
Проявление аутоагрессии, аутостимуляции	
Склонность к истерике, что может стимулировать (примеры)	

Склонность к вокализации, как выражается	
Сенсорная сверхчувствительность к звукам/свету/запахам/и другое; как выражается	
Проявление стереотипного поведения, приведите пример	
Проявление нежелательного поведения, приведите примеры	
Способы устранения нежелательного поведения, приведите примеры	
Сфера интересов ребенка (увлечения, любимые игры и т.д.)	
Перечислите специальные интересы и эффективные способы поощрения желательного поведения ребенка	
Сильные стороны ребенка	
Дефициты ребенка	
Возможная реакция на незнакомых людей	
Возможная реакция на отсутствие рядом родителей/няни/привычных взрослых	
Способ уладить/наладить контакт	
Оцените степень тревожности ребенка в новой обстановке (повышенная, сильная, средняя, слабая, отсутствует)	
НАВЫКИ И ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА	
Способен ли ребенок самостоятельно уйти с тренировки	
Особенности питания, диета (БГБК, безлактозная и т.п.)	
Аллергия/пищевая непереносимость	

Приложения

Какие предпочитает напитки, особенности	
Дополнительная информация	
ОПЫТ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	
Опыт занятий адаптивным спортом, укажите вид спорта	
Опыт групповых занятий спортом, укажите вид спорта	
Каким спортом занимается в настоящее время	
Как часто	
Дополнительная информация	
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	
Откуда Вы узнали о нас, укажите источник	
Ваши ожидания от занятий тхэквондо-пхумсэ	
Вопросы и пожелания	

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

ПАЗЫЛОВ
Нуриддин Шухратович



Возглавляет секцию адаптивного тхэквондо, открытую в 2021 году по инициативе Самарской региональной федерации тхэквондо (ИТФ).

Является:

- ▶ тренером Самарской региональной федерации тхэквондо ИТФ;
- ▶ автором пособий по адаптивной физкультуре;
- ▶ специалистом в области адаптивного вида спорта;
- ▶ обладателем чёрного пояса по тхэквондо;
- ▶ начальником юнармейского штаба местного отделения ВВПОД «Юнармия» Советского внутригородского района г.о. Самара;
- ▶ участником конкурса «Учитель года 2021»;
- ▶ победителем Международного конкурса методических идей молодых педагогов – 2020.

Имеет огромный опыт работы с детьми, нуждающихся в особых условиях организации обучения (аутизм, дети с нарушением опорно-двигательной системы, дети с нарушениями зрения и слуха и т.д.).

Научное электронное издание

Пазылов Нуриддин Шухратович

АДАПТИВНОЕ ТХЭКВОНДО-ПХУМСЭ

**Для лиц с интеллектуальными
нарушениями**

**Методическое пособие
для тренеров-преподавателей**

В авторской редакции

Дизайн титульного экрана *А. В. Андреевой*
Компьютерная верстка и макет *Н. А. Ткачевой*

Подписано к использованию 08.04.2024.
Объем 2,5 Мб. Тираж 50 экз. Заказ 6077.

ООО «Научно-технический центр»
443056, г. Самара, ул. Николая Панова, 50-255
Тел. (846) 336-27-52
E-mail: as_gard@mail.ru