**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ТРЕНЕРА ПО ТХЭКВОНДО В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА С ДЕТЬМИ 8–11 ЛЕТ**

**Автор: Валуев Николай Петрович, Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва Сургутского района, тренер-преподаватель**

**Введение**

Тхэквондо – один из наиболее популярных видов боевых искусств, который способствует физическому и духовному развитию детей. Однако организация тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера имеет ряд особенностей, связанных с суровым климатом, ограниченной инфраструктурой и спецификой детского восприятия нагрузок. В данной статье рассмотрены ключевые аспекты работы тренера по тхэквондо с детьми 8–11 лет в северных регионах, включая методику подготовки, психологические нюансы и адаптацию тренировок к местным условиям.

**1. Особенности тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера**

**1.1. Влияние климата на физическую активность**

Крайний Север характеризуется экстремально низкими температурами, полярной ночью и коротким световым днём, что может негативно сказываться на мотивации детей и их физической активности. Тренеру необходимо учитывать:

* **Гипоксию** (недостаток кислорода), которая снижает выносливость.
* **Дефицит витамина D** из-за отсутствия солнца, что влияет на костно-мышечный аппарат.
* **Повышенный риск травм** из-за скользких поверхностей и переохлаждения.

**Решение:**

* Проведение тренировок в хорошо отапливаемых залах с качественным покрытием.
* Включение в разминку упражнений на гибкость и суставную гимнастику для профилактики травм.
* Короткие, но интенсивные тренировки (30–45 минут) с акцентом на технику.

**1.2. Адаптация программы под северные условия**

Стандартные программы тхэквондо требуют корректировки:

* Уменьшение аэробных нагрузок в пользу силовых и координационных упражнений.
* Больше игровых элементов для поддержания интереса.
* Упор на базовую технику (стойки, удары, блоки) без чрезмерных спарринговых нагрузок.

**Пример структуры тренировки:**

1. **Разминка** (10 мин) – подвижные игры, суставная гимнастика.
2. **ОФП** (10 мин) – упражнения с собственным весом.
3. **Основная часть** (20 мин) – отработка ударов, формальные комплексы (пхумсэ).
4. **Заминка** (5 мин) – растяжка, дыхательные упражнения.

**2. Психологические аспекты работы с детьми 8–11 лет**

**2.1. Мотивация в условиях полярной ночи**

Длительное отсутствие солнечного света может вызывать апатию и снижение интереса к тренировкам.

**Как поддерживать мотивацию:**

* Введение системы поощрений (значки, грамоты, переход на новый пояс).
* Тематические тренировки (например, «День ниндзя» или «Турнир чемпионов»).
* Видеоразборы выступлений известных спортсменов.

**2.2. Социализация через тхэквондо**

В малых северных посёлках дети часто ограничены в общении. Тхэквондо может стать инструментом социализации:

* Групповые упражнения и командные игры.
* Организация внутриклубных соревнований.
* Выездные сборы в другие регионы (если возможно).

**3. Организационные моменты**

**3.1. Оборудование и экипировка**

* **Тренировочный зал** должен быть оснащён матами, мешками для ударов и зеркалами.
* **Одежда** – утеплённые варианты добок (кимоно) или термобельё под форму.
* **Запас инвентаря** – в условиях сложной логистики важно иметь резервные снаряды (лапы, макивары).

**3.2. Взаимодействие с родителями и школой**

* Проведение открытых уроков для родителей.
* Совместные мероприятия (например, «Семейный день тхэквондо»).
* Сотрудничество со школами для интеграции тренировок в расписание.

**Заключение**

Работа тренера по тхэквондо в условиях Крайнего Севера требует не только профессиональных навыков, но и умения адаптировать программу под климатические и психологические особенности детей. Грамотный подход к организации тренировок, внимание к мотивации и сотрудничество с родителями помогут сделать занятия эффективными и интересными, несмотря на суровые условия.

**Ключевые принципы успеха:**  
✔ **Гибкость** – адаптация методик под северные реалии.  
✔ **Безопасность** – минимизация рисков переохлаждения и травм.  
✔ **Интерес** – поддержание мотивации через игры и поощрения.

Соблюдение этих правил позволит не только развивать физические качества юных спортсменов, но и укреплять их характер, что особенно важно в условиях Крайнего Севера.

1. **Тхэквондо: программа подготовки спортсменов** / Авт.-сост. В.И. Грушин, А.Н. Ким. – М.: Советский спорт, 2010. – 240 с.  
   Программно-методические основы подготовки спортсменов в тхэквондо (ВТФ и ИТФ).
2. **Тхэквондо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР** / Под ред. С.В. Ерегиной. – М.: Терра-Спорт, 2006. 112 с.Стандартизированная программа для детско-юношеских спортивных школ.
3. **Программа подготовки тхэквондистов (ВТФ)** / Авт. Л.В. Богачёв, И.А. Петров. – СПб.: Олимп-СПб, 2015. – 180 с.  
   Методика тренировок и поэтапного развития спортсменов в ВТФ.
4. **Тхэквондо ВТФ: от новичка до мастера** / Ю.А. Шулика, И.А. Ким. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 320 с.  
   Пошаговая система подготовки с учетом возрастных и квалификационных этапов.
5. **Современные технологии подготовки в тхэквондо** / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Физическая культура, 2018. – 256 с.  
   Научно-методические подходы к развитию спортивного мастерства.

### ****Научные статьи и методические работы****

1. **Развитие тхэквондо в России: стратегии и перспективы** / А.В. Леонтьев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 12–15. Анализ государственных и региональных программ поддержки тхэквондо.
2. **Модельные характеристики подготовки тхэквондистов высокой квалификации** / И.С. Ковалёв // Спорт: наука, образование, здоровье. – 2020. – № 3. – С. 45–52.  
   Методика построения тренировочных программ для сборных команд.
3. **Программно-целевое развитие тхэквондо в системе школьного спорта** / Е.Д. Миронова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2021. – № 2. – С. 33–40.  
   Внедрение тхэквондо в образовательные учреждения.

### ****Официальные документы и стандарты****

1. **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"** (утв. приказом Минспорта РФ № 999 от 27.12.2023).  
   Нормативные требования к тренировочным программам в России.
2. **World Taekwondo Development Program** (WT Official Documentation, 2022). Глобальная стратегия развития тхэквондо ВТФ на международном уровне.