**Chuyên đề bồi dưỡng chuyên môn:**

**Phương pháp giảng dạy và huấn luyện võ Taekwondo cho học sinh THPT**

1. **Khái niệm:**

Giảng dạy và huấn luyện Taekwondo là hoạt động truyền thụ của Huấn luyện viên nhằm trang bị cho VĐV những kiến thức cơ bản liên quan đến môn Taekwondo. Quá trình này bao gồm 2 mặt: thứ nhất là giảng dạy huấn luyện vầ chuyên môn và thứ hai là trang bị cho sinh những kiến thức cơ bản có liên quan, đặc biệt là nền tảng tư tưởng và tinh thần của môn võ.

1. **Các yêu cầu về công tác huấn luyện:**

* Phải có lòng hăng say, nhiệt tình.
* Phải co kế hoạch huấn luyện.
* Phải tiến hành quá trình huấn luyện, giảng dạy một cách đồng bộ.
* Luôn tiến hành công tác kiểm tra, đánh giá.

1. **Mục tiêu và mục đích của quá trình giảng dạy và huấn luyện:**

Mục đích của quá trình giảng dạy và huấn luyện là nhằm giúp các VĐV đạt tới một thành tựu cao nhất qua quá trình luyện tập, còn mục tiêu của quá trình này là những bước đi cụ thể giúp học sinh đạt tới mục đích đã đề ra.

1. **Các nguyên tắc huấn luyện:**

* Nguyên tắc phát triển hài hòa.
* Nguyên tắc tự giác tích cực.
* Nguyên tắc đối đãi cá biệt.
* Nguyên tắc huấn luyện tập thể.
* Nguyên tắc phát triển toàn diện.
* Nguyên tắc thường xuyên, liên tục, hệ thống.
* Nguyên tắc trực quan.
* Nguyên tắc sáng tạo.
* Nguyễn tắc kiểm tra đánh giá.

1. **Quá trình giảng dạy và huấn luyện:**
2. Huấn luyện viên (Thầy giáo):

Huấn luyện viên là yếu tố cơ bản và quan trọng nhất của quá trình giảng dạy và huấn luyện Taekwondo. Trình độ, hình thức và phương pháp giangr dạy của huấn luyện viên sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới các học sinh và quyết định kết quả của quá trình huấn luyện.

Sự hiểu biết của thầy giáo về các học sinh của mình có một ý nghĩa rất lớn và sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả của quá trình huấn luyện, Vì vậy để có thể thu được hiệu quả cao thi thầy giáo nhất thiết phải tiến hành nghiên cứu và phân tích kỹ càng về các học sinh của mình như trình độ nhận thức, đặc điểm cá nhân, thể chất, tâm lý ... trong quá trình tập luyện.

1. Quá trình giảng dạy, huấn luyện:

* Trình tự tiến hành:

Tiến hành hợp lý, từ lý thuyết đến thực hành, đặc biệt là hệ tư tưởng và tinh thần của môn võ.

* Nội dung giảng dạy và huấn luyện:

\*Lý thuyết:

Lịch sử môn võ

Tinh thần của môn võ

Các phương pháp huấn luyện, nguyên tắc huấn luyện...

Kiến thức cơ bản liên quan đến môn võ Taekwondo

Ngăn ngừa chấn thương và phương pháp sơ cứu.

Phương pháp tập luyện và tấm quan trọng của các bài tập khởi động...

\*Về thực hành:

Huấn luyện kỹ thuật cơ bản: đòn đấm, đòn đá, đòn đỡ, di chuyển, hệ thống bài quyền từ đai xanh tới đai đen một đẳng.

Song đấu: đối luyện và song đấu tự do.

Thi đấu đối kháng.

Luyện tập các bài biểu diễn: quyền, song đấu, , công phá...

1. **Phương pháp giảng dạy kỹ thuật:**

Nêu chính xác tên gọi kỹ thuật

Mục đích sử dụng kỹ thuật.

Mục tiêu tấn công.

Điểm tiếp xúc mục tiaau của kỹ thuật.

Phương hướng di chuyển của kỹ thuật.

Yêu cầu: Những yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật

Cách thực hiện:

Thị phạm lần 1: thị phạm nhanh

Thị phạm lần 2: Chậm có phân tích

Thị phạm lần 3: Nhanh, học sinh nắm được mấu chốt kỹ thuật.

Tổ chức tập luyện: Theo hướng dẫn của giáo viên hoặc chia nhóm

Củng cố bài giảng kỹ thuật.

Nêu điểm mấu chốt của kỹ thuật

Những sai lầm dễ mắc và sửa sai.

1. **Thực hiện kế hoạch giảng dạy và huấn luyện:**

* Phần khởi động:

Xếp hành theo thứ tựập luyện của mình

Kiểm tra lại trang phục.

Tự xác định lại động cơ và thái độ tập luyện

Lớp trưởng tập trung, báo cáo sỹ số

Kiểm tra tình trạng sức khỏe học sinh

Thực hiện bài tập khởi động

Khuyến khích hứng thú và tinh thần tập luyện của học sinh.

* Phần cơ bản:

Nội dung chủ yếu là thực hiện các bài tập của học sinh dưới sự hướng dẫn của thầy giáo.

Phải đảm báo đáp ứng được đầy đủ các điều kiện tập luyện cho học sinh.

Phải tạo ra một mối quan hệ và phối hợp ăn ý giữa các học sinh.

Phải lường trước được những vấn đề cơ bản sẽ nảy sinh trong quá trình tập luyện.  
Phải luôn quan sát và giám sát những thói quen và hoạt động của học sinh.

Phải thị phạm chính xác các kỹ thuật và sửa chữa các lỗi sai của các học sinh.

Phải thay đổi nội dung và hình thức tập luyện để phù hợp với hoàn cảnh thực tế và tạo cảm hứng tập luyện cho học sinh.

* Phần kết thúc:

Đây là phần cuối cùng của buổi tập luyện bao gồm tổng kết những kỹ chiến thuật đã học trong phần trước, đồng thời đưa ra nhận xét và đánh giá chung kết quả buổi tập. Tinh thần, thái độ và kết quả đạt được của từng học sinh phải được đánh giá, những học sinh tốt nhất phải được tuyên dương.

Phần kết thúc bao gồm:

Bài tập thả lỏng, thư giãn

Đánh giá chung về buổi tập

Ngồi thiền

Những thông báo và công bố cần thiết

Xếp hàng, chỉnh đốn trang phục và thực hiện các nghi lễ cần thiết.