



***Тхэквондо – добрая
дорога к здоровью***



Цель работы: познакомиться самой и познакомить других с боевым искусством тхэквондо - средством укрепления организма.



Задачи исследования:

- 1.** Изучение литературы с целью получения информации о боевом искусстве – тхэквондо.
- 2.** Поделиться своими впечатлениями и своими успехами от занятий спортом.
- 3.** Разработать комплекс упражнений для младших школьников на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью.

Методы исследования:

- 1.** Теоретический метод: анализ специальной литературы по проблеме исследования.
- 2.** Методы эмпирического исследования: наблюдение, сравнение, анализ, обобщение.



Гипотеза: выяснить, способствуют ли занятия тхэквондо комплексному физическому и духовному воспитанию человека, гармоничному развитию личности.

Объект исследования: боевое искусство-тхэквондо, литература по данной теме.

Актуальность темы. Выраженное ухудшение здоровья детей требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность.





«Формирование здорового образа жизни и интерес к спорту должны воспитываться уже с детства!»

**В.В.Путин
(премьер-министр России)**

В последнее время большую актуальность получила проблема сохранения здоровья школьников. Все приходят заниматься боевыми искусствами в основном, чтобы научиться драться, а в итоге получают способности, значащие намного больше, чем просто банальная драка - умение контролировать ситуацию, когда бой заканчивается, не успев начаться, самообладание, уверенность в себе, з
и гармонию в душе.





**«Мы вступили в этот мир,
чтоб достичь мира между людьми,
бороться на стороне слабых,
став защитниками справедливости...»**



История появления тхэквондо в Южной Корее

Корни тхэквондо уходят в глубокую древность, когда предки корейцев проживали в нескольких племенных образованиях на территории Корейского полуострова и северо-востока Китая. Родина тхэквондо - Южная Корея - страна Утренней Свежести. Древние корейские государства постоянно воевали между собой, поэтому они должны были уметь хорошо защищаться и нападать. Отцом Тхэквондо считают генерал-лейтенанта Чой Хонг Хи, руководителя школы Одогквана.



Что же означает слово "тхэквондо"?

Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака". Философия тхэквондо также исходит из корейского менталитета, и выражается пятью принципами: Учтивость, Терпение, Непоколебимый дух, Самоконтроль, Честность.

«Тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем.



Боевое искусство тхэквондо в России

Русская Федерация Тхэквондо появилась в 1990 году, после того как наши спортсмены побывали в Куккивоне, в Сеуле и обучились по программе тхэквондо (ВТФ). В настоящее время существует две Федерации тхэквондо: **ИТФ** и **ВТФ**. Каждое направление развивается по-своему, в каждом есть свои мастера и ученики. Большие успехи делают в тхэквондо не только мужчины, но и женщины.



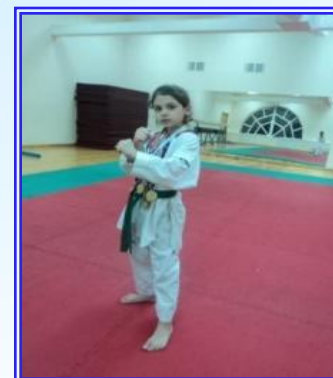


Большое внимание тхэквондо уделяется в Ханты-мансийском автономном округе, где основной целью является создание спортивно-оздоровительной программы, в которую вовлекают дети, подростки и взрослые люди. В 1998 г. прошел первый Чемпионат ХМАО по тхэквондо.

Важным достижением является открытие в 1997 году при Сургутском государственном Университете специализации по тхэквондо.



В настоящее время тхэквондо в округе развивается в 5 городах: Сургут, Лангепас, Нижневартовск, Лянтор, Югорск; и в 3 поселках: Нижний Сортым, Барсово, Солнечный. Количество занимающихся в секциях, клубах составляет более 1500 человек. В Лянторе в секции тхэквондо занимается 362 человека.



Правила и законы ТХЭКВОНДО



«Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом».
Конфуций (китайский мудрец)



Настоящие правила разработаны и приняты для более эффективного тренировочного процесса.

- Я буду соблюдать принципы тхэквондо.
- Я буду демонстрировать дух тхэквондо, и придерживаться чувства справедливости.
- Я буду соблюдать правила поведения и этикета установленные в Клубе.
- Я буду уважать руководство Клуба, инструктора и других учеников.
- Я буду совершенствовать свои способности, развивать свое тело и ум.
- Я буду старательным, дисциплинированным и преданным своему Клубу.
- Я буду любить свою Родину, слушаться и уважать своих родителей, старших, учителей.
- Я никогда не буду злоупотреблять, полученными знаниями в тхэквондо и буду использовать их только в благородных целях.





Законы тхэквондо



Почтение и вежливость к себе и старшим.

Почтительность – это неписанный закон, который нужно соблюдать.

Честность в жизни и спорте.

Каждый должен различать правду и ложь. В случае своей неправоты, честно это признавать.

Настойчивость и терпение.

Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить цель и упорно её добиваться.

Самообладание и самоконтроль.

Самообладание очень важно иметь как во время поединка, так и в повседневной жизни.

Неукротимый дух.

Столкнувшись с несправедливостью или с врагами, нужно действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа.




В тхэквондо сложилась система поясов, соответствующая цветам мундиров в Армии Древней Кореи: белый, жёлтый, зелёный, синий, красный, чёрный.

- 10 гэп – белый пояс,
- 9 гэп - белый пояс с жёлтой полосой,
- 8 гэп - жёлтый пояс,
- 7 гэп - жёлтый пояс с зелёной полосой,
- 6 гэп - зелёный пояс,
- 5 гэп - зелёный пояс с синей полосой,
- 4 гэп - синий пояс,
- 3 гэп - синий пояс с красной полосой,
- 2 гэп - красный пояс,
- 1 гэп - пум (красно-черный пояс)



С получением нового «гэпа» меняется цвет пояса.

Добок - специальная одежда для обучения, в которой дух Кореи и столетних традиций. Добок символизирует чистоту намерений, традиционность, почитание и знание этикета тхэквондо.

A blurred photograph of two individuals in white martial arts uniforms (likely Taekwondo) sparring on a beach. The background shows a sunset or sunrise over the ocean. The image is framed by a decorative border of white sunburst patterns on a blue background.

**Скажи и я забуду;
Покажи, и я запомню;
Дай действовать и я научусь
(Китайская мудрость)**



Тхэквондо - образ жизни, без которого нельзя обойтись



- 1 место** в Открытом Первенстве Сургутского района (05.04.08 год, г. Лянтор)
- 1 место** в Открытом Первенстве Сургутского района (26.10.08 год, г. Лянтор)
- 2 место** в Открытом турнире спортивного клуба «Успех» (09.11.08 год, г. Ноябрьск)
- 1 место** в Открытом Первенстве Сургутского района (28.12.08 год, г. Лянтор)
- 1 место** в Открытом Первенстве Сургутского района (12.04.09 год, г. Лянтор)
- 2 место** в VI Международном турнире «Олимпийские надежды» (30.04.09 год, г. Челябинск)
- 1 место** в Открытом Первенстве Ассоциации тхэквондо ВТФ г. (12.11.09 год, г. Ноябрьск)
- 1 место** в Открытом Первенстве Сургутского района (27.12.09 год, г. Лянтор)
- 2 место** в Открытом Первенстве и Чемпионате (07.03.10 год, г. Ноябрьск)
- 1 место** в Первенстве Сургутского района (21.03.10 год, г. Лянтор)
- 3 место** в VII Международном турнире «Олимпийские надежды» (29.04.10 год, г. Челябинск)
- 1 место** в Открытом Первенстве Сургутского района (17.10.10 год, г. Лянтор)
- 1 место** в Открытом Первенстве НП СК «КЭМПО» (20.11.2010 год, г. Сургут)
- 2- место** в Открытых Окружных соревнованиях (05.12.10 год, г. Сургут)



Комплекс упражнений для младших школьников



- Упражнения для шеи
- Упражнения для бёдер и спины
- Упражнения для рук 
- Упражнения для бёдер
- Упражнения для разминки и растяжки ног



Комплекс упражнений, рекомендованных для включения в физкультминутки



Блок 1. Элементы массажа и рефлексотерапии

(по методике японского врача
Намикоси Такудзиро)
(по методике К. Динейка)

Блок 2. Гимнастика мозга

(упражнения «Слон», «Сова»,
«Жёлтая обезьяна»)

Блок 3. Упражнения дыхательной гимнастики

(упражнения «Где пахнет?»,
«Ушки», «Маятник головой»,
«Ладони», «Погончики»,
«Кошка», «Обними плечи»,
«Насос», «Большой маятник».)





Ученики 4 – б класса (2010 – 2011 учебный год)



Динамика учебного норматива в 4 – б классе (2010 - 2011 учебный год)

Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу
(в сантиметрах)

| № | Ф.И.учащихся | Начало года (сентябрь) | Полугодие (декабрь) | Год (май) |
|----|-------------------------|---------------------------|------------------------|--------------|
| 1. | Абдуллаева Байрамкиз | 12 | 14 | 15 |
| 2. | Ермакова Ксения | 6 | 7 | 8 |
| 3. | Федянина Светлана | 11 | 12 | 15 |
| 4. | Букаринов Дмитрий | 12 | 13 | 15 |
| 5. | Садардинов Айрат | 8 | 9 | 9 |

Вывод: данный комплекс упражнений положительно влияет на гибкость тела обучающихся. При выполнении контрольного норматива – наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, наблюдается положительная динамика.





Ученики 1 – б класса (2011 – 2012 учебный год)



Динамика темпа письма в 1 – б классе (2011 - 2012 учебный год)

| № | Ф.И.учащихся | Сентябрь (количество знаков в минуту) | Октябрь (количество знаков в минуту) | Ноябрь (количество знаков в минуту) |
|----|--------------------|--|---|--|
| 1. | Барышев Дмитрий | 5 | 8 | 9 |
| 2. | Воронкова Ольга | 4 | 7 | 8 |
| 3. | Вяльшина Диана | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Геложина Екатерина | 5 | 8 | 9 |
| 5. | Гречко Елена | 8 | 12 | 14 |

Вывод: при выполнении данных упражнений , ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает руку ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что облегчает работу при письме и ускоряет темп письма.





Выводы:



1. Подготовка ребенка к школе

Занятия тхэквондо готовят ребенка физически и умственно к нагрузкам, которые дают современные формы обучения в школе. Ребенок привыкает к дисциплине, распорядку, самоконтролю, начинает проявляться интерес к изучаемому, появляются стимулы к занятиям.

2. Оздоровление ребенка, укрепление его физически

Физическое воспитание, заложенное в методиках преподавания тхэквондо для детей, способствует общему укреплению ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

3. Улучшение роста

Замечено, что дети, регулярно получающие физические нагрузки лучше развиваются и растут. Такие дети в среднем обгоняют своих сверстников в росте на 1 см/ год.

4. Чувство коллективизма

Занятия в группе, с детьми одного возраста, развивают чувство коллективизма в ребенке. Это проявляется в том, что ребенок начинает осознавать себя частью коллектива, начинает считаться не только со своим мнением, но и мнением окружающих, вырабатываются манеры поведения и ценности принятые в данном сообществе.



5. Улучшается эмоциональное содержание (EQ) и интеллект (IQ)

Детям, регулярно занимающимся тхэквондо, часто приходится решать задачи связанные не только с решением проблем внутри коллектива, но и осваивать новую культуру движений, которая с повышением их спортивного мастерства, становится все сложнее, требует внимательного изучения и необходимости вникнуть в суть. В результате постоянных занятий у ребенка закрепляется положительное эмоциональное содержание, которое он переносит и на свое окружение за пределами спортивного зала.



6. Выступления на показательных мероприятиях дают:

- **ответственность;**
- **вырабатывают качества лидера;**
- **самостоятельность и уверенность в собственных силах.**



7. Тхэквондо положительно влияет на развитие девочек

Занятия тхэквондо гармонично развивают девочек: Укрепляет ноги, подтягивает фигуру, удаляет лишний жир, улучшает гибкость тела, общую выносливость, тонус мышц всего тела.

Занятия тхэквондо и привлечение молодежи в спортивные секции поможет занять детей и подростков, отвлечь их от улицы, снизить детскую преступность, противостоять наступлению наркотиков. Всемирная федерация тхэквондо выступает с программой «Исключение наркотиков из всего мира». В программе принимают участие все члены Всемирной федерации тхэквондо, а это 166 стран мира.



Заключение



Тхэквондо – это одновременно и вид спорта, и вид боевого искусства, в котором с помощью рук и ног человек может научиться защищать себя и атаковать противника.

Тхэквондо - это вид боевого искусства, который тренирует не только тело, но и закаляет дух.

Цель занятия тхэквондо – воспитание взрослого, физически и духовно сильного человека.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому, - получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Люди, занимающиеся тхэквондо, учатся не только атаке и защите, но и закаляют свой характер.



Работу

выполнила:

Абдуллаева

Байрамкиз,

ученица

5 - б класса



Научный

руководитель:

Полтавченко

Лариса

Игоревна