

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Фахрутдинов Рим Шарипзянович

педагог дополнительного образования

МАОУ ДОД «ДДТ №15»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ТАЭКВОН–ДО (ИТФ) – КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА

Аннотация: в статье рассматривается один из видов восточных единоборств, как средство развития и воспитания физически и духовно здорового ребёнка.

Таэквон–до – это национальное боевое искусство, которое развивается в Корее на протяжении 5000 лет и в настоящее время является международным видом спорта.

Корейское «таэ» означает выполнение удара ногой в прыжке, «квон» – кулак или удар рукой, «до» – путь истины, покрытый святостью и мудростью. Таэквон–до обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Современное таэквон–до значительно отличается от других видов боевых искусств. Ни один вид боевых искусств не преуспел так, как таэквон–до, в разработке столь совершенной и эффективной техники, а также всестороннего развития занимающихся. Таэквон–до позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни – хорошее здоровье. Благополучие, сила, слава, блеск физической красоты – всё это становится неважным, если человек не обладает хорошим здоровьем. Долг человека перед собой и своей семьёй – постоянно развивать и совершенствовать свой организм.

Изучение таэквон–до даёт занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке.

В результате тренировок мышцы не делаются рельефными, просто происходит превращение жировой ткани в мышечную. Для занятий таэквон–до характерно большое число повторений и небольшие преодолеваемые сопротивления развивают змеиную мускулатуру. Такие мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам и, таким образом, достигается большая выносливость и работоспособность.

Осуществляющиеся при выполнении ударов ногами, а также балансирующих движениях руками повороты таза хорошо развивают мышцы брюшного пресса. Большинство ударов в таэквон–до связано с высоким подъёмом ног, что развивает боковые мышцы туловища и внутренней поверхности бёдер.

Стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Следствием такой работы является увеличение частоты сердечных сокращений, долговременное повышение интенсивности кислородного обмена в сердце и лёгких. Подобная усиленная вентиляция называется аэробным эффектом, который характеризуется следующими проявлениями:

1. Повышение эффективности работы лёгких.
2. Улучшение системы кровотока, путём увеличения кровеносных сосудов, повышения их эластичности.
3. Улучшение состава крови, в особенности повышение содержания красных кровяных телец и гемоглобина.
4. Повышение жизнеспособности тканей тела благодаря усилению обменных процессов.
5. Улучшение работы сердца.
6. Улучшение сна и вывода из организма шлаков.

Вследствие тренировок нормализуется вес тела, наблюдается увеличение мышечной ткани у худых, и потеря жировых тканей у полных.

Каждое движение в таэквон–до базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определённых целей. Опытный инструктор может

развить в ученике веру, что успех в таэквон-до доступен всем. Постоянное повторение учит терпеливости, развивает решимость преодолеть любые трудности. Необыкновенная сила, приобретаемая телом в результате занятий таэквон-до, формирует уверенность в себе.

Спарринг развивает скорость, мужество, бдительность, аккуратность, способность адаптироваться, а также самоконтроль.

Тыли развивают гибкость, грацию, чувство равновесия, координацию, а основные упражнения – аккуратность и воображение, раскрывают занимающимся методику, принципы и цели таэквон-до.

В таэквон-до особое внимание уделяется нравственной культуре, ибо оно не только сопутствует здоровому телу и проницательному уму, но и увлечению спортом, совершенствованию нравственного поведения.

Таэквон-до направлено на развитие:

почтительности:

- быть вежливым;
- уважать положение других;
- вести себя с другими честно и открыто.

собранности:

– каждый должен уметь отличать правильное от ложного и, в случае собственной неправоты, испытывать угрызения совести.

настойчивости:

– для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и настойчиво её добиться.

самообладания:

- сильный – тот, кто умеет побеждать себя, а не другого.

непоколебимости духа:

- не стать на защиту справедливости – проявить трусость.

Занятия таэквон-до можно рекомендовать и мужчинам, и женщинам, и детям.

Детское таэквон-до – полезно для развития и роста детей в качестве спорта, для мальчиков – это развитие выносливости и координации, для девочек – это гибкость и пластичность, но главное для всех детей – это умение постоять за себя. Цель занятий – это воспитание ребенка в духовной и физической гармонии, тренировка качеств настоящего победителя. Эти качества очень помогут маленькому человеку развить в себе самостоятельность. Таэквон-до – это прекрасный способ выхода энергии, многие дети гиперактивны, что порой приносит родителям немало хлопот. Порой родители совершенно не знают, в каком ключе воспитывать своё чадо. Ребенок не желает подчиняться взрослым или становится маленьким манипулятором, вынуждая весь мир крутиться вокруг него, вовлекая родителей в игру из бесконечных обид. Тренируясь в коллективе, дети приучаются к дисциплине, которая выражается в послушании, сдержанности в поведении на тренировке, умении заставить себя перебороть трудности. Постепенно развивается самодисциплина, позволяющая сконцентрировать самого себя, без понуждения со стороны тренера, то есть формируется сознательность в тренировке.

Таким образом, занимаясь таэквон-до, ребенок формируется в здоровом, позитивном ключе, гармонично совершенствуясь как физически, так и морально. Поэтапно, изучается техника, тренируется тело. Параллельно, воспитывается упорство, смелость, волевые качества, сдержанность, внимательность, уважение к людям, командный дух. Только гармоничное развитие, позволяет ребенку стать всесторонне развитой личностью. Все, что приобретается в зале, напрямую переносится в жизнь. Это позволяет сделать вывод, что боевое искусство таэквон-до является отличной и полноценной системой воспитания личности.

Список литературы

1. Цой Хонг Хи. ТАЕKWON–DO. Отпечатано в Московской типографии №2 комитета РФ по печати 129164, Москва, Проспект Мира, 105; перевод на русский язык, предисловие, АО «ТКД», 1993.
2. Лигай В. Таэквон–до – путь к совершенству. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://pirochem.net/index.php?id1=3&category=voennaya-istoriya&author=ligay-v&book=1994>.