



муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445028, РФ, Самарская область, г. Тольятти,
Ул. Революционная 72, тел.33-31-53.
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

Методические рекомендации

«Возможности тхэквондо как инструмента необходимого минимума физической активности, укрепления здоровья и адаптации к жизни в обществе»



**Управленческий проект «Образовательная орбита
«Невозможное-возможно!»**

Разработчики:

**Сухоруков Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования
Жигалко Гюзель Раилевна,
методист**

Тольятти, 2024

«Возможности тхэквондо как инструмента необходимого минимума физической активности, укрепления здоровья и адаптации к жизни в обществе»

Тхэквондо влияет на физическое развитие и здоровье детей, а так же на развитие интеллекта и социальную адаптацию. Улучшается внимание, координация, появляется самоконтроль. Дети учатся работать в команде.

ТХЭКВОНДО – обучает самообороне без применения оружия. Это боевое искусство зародилось в Корее. Дословно с корейского «тхэквондо» переводится как «тхэ» — удар ногой в прыжке или полете, «квон» — разбивание рукой, «до» — путь или искусство.

Дети во время тренировок не чувствуют, что они чем то отличаются от других. В результате воспитанники быстрее адаптируются к здоровой жизни и жизни в обществе, а некоторые дети смогут завоевать призовые места на турнирах и соревнованиях.

Именно тхэквондо рекомендовано использовать в качестве многоступенчатой системы психической и физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Занятия тхэквондо способствуют успешной социальной адаптации, комплексному физическому развитию и положительно воздействуют на здоровье инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Тренировки в этом виде спорта способствуют повышению интеллекта и эмоциональной устойчивости, упрощают социальную адаптацию и интеграцию детей и взрослых с ограниченными возможностями (далее – ОВЗ).

Тхэквондо — это проработанная система обучения и развития физических и психических качеств, в том числе дисциплину и понимание важности работы в коллективе. Как и любой спорт, тхэквондо способствует развитию внимания и упорства, обеспечивает необходимый минимум физической активности. Упражнения способствуют развитию гибкости, ловкости и координации, что способствует приросту мышечной ткани и привычке взаимодействовать со своим телом, следить за ним. (адаптивное тхэквондо и пара тхэквондо — это разные виды спорта)

В учебных группах необходимо создать доступную благоприятную среду, которая позволяет обучаться детям разных категорий вместе.

Статистика показывает, что в последние годы детей испытывающих трудности в обучении становится все больше. Поэтому приходится адаптировать занятия, чтобы они были доступны для ребят, которые хотят заниматься наравне со всеми, и при этом не испытывать какого-то ни было дискомфорта.

К сожалению, увеличивается количество детей с хроническими заболеваниями, болезней сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной системы. Основными причинами являются: малоподвижный образ жизни, неправильное питание, перегрузка учебного процесса, отсутствие культуры здорового образа жизни.

В сложившейся ситуации основной задачей для педагогов, тренеров становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование мотивации детей к здоровому образу жизни.

Тхэквондо- древнейшее искусство, известное как средство самовыздоровления. Регулярные занятия тхэквондо дают уникальный эффект для физического развития ребёнка. Стандартный режим тренировок связан с разнообразной работой всего тела, повышает обмен кислорода в легких и сердце, развивает координацию движений.

На занятиях тхэквондо используются различные методики для сохранения и укрепления здоровья:

1 Стойки:

Спортивная активация

Готовность к дальнейшим действиям

Концентрация внимания
Координация движений и баланс
2 Передвижения в стойках:
Развитие координации
Контроль ситуации
Готовность к действиям
3 Защита на месте: Уходы - Блоки - Смещение, уклоны:
Развитие реакции
Быстрое принятие решения
Чувство защищенности, безопасности
4. Удары руками и удары ногами:
Уверенность в своей силе
Умение показать свои возможности
Развитие физической активности и укрепление мышечного каркаса

Все перечисленные действия складываются в педагогический инструмент необходимого минимума физической активности для укрепления здоровья обучающихся. Позволяют ребенку быть сконцентрированным, собранным, стремиться к саморазвитию и самосовершенствованию.

Применение на занятиях тхэквондо здоровьесберегающей технологии способствует снижению нервных и физических перегрузок, профилактике различных заболеваний, снижению гиподинамии и улучшению метаболизма детского организма, что в целом позволяет достичь ребёнку высоких образовательных результатов в спортивной секции.

Эти навыки превращаются в стиль мышления у спортсмена и позволяют адаптироваться к разным жизненным ситуациям.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
5. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
6. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
7. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
10. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.

2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.