



***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.



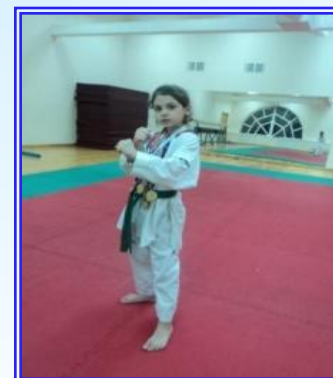


**Большое внимание тхэквондо уделяется в Ханты-мансийском автономном округе, где основной целью является создание спортивно-оздоровительной программы, в которую вовлекают дети, подростки и взрослые люди. В 1998 г. прошел первый Чемпионат ХМАО по тхэквондо.**

**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 гэд – белый пояс,
- 9 гэд - белый пояс с жёлтой полосой,
- 8 гэд - жёлтый пояс,
- 7 гэд - жёлтый пояс с зелёной полосой,
- 6 гэд - зелёный пояс,
- 5 гэд - зелёный пояс с синей полосой,
- 4 гэд - синий пояс,
- 3 гэд - синий пояс с красной полосой,
- 2 гэд - красный пояс,
- 1 гэд - 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) practicing 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»,  
«Ладонки», «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**