

ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.В. Пономарев¹, О.В. Лимаренко², К.В. Лопатина¹

¹Сибирский государственный технологический университет, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

²Полесский государственный университет, Беларусь, olga_limarenko@mail.ru

Младший школьный возраст является благоприятным периодом не только для развития большинства основных двигательных качеств, но и в значительной степени для реализации воспитательной составляющей развития целостной личности учащихся. Именно в этот период огромную роль в формировании ребенка играет физическое воспитание.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [1].

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Так, для достижения этой цели существует определенная система, которую называют системой физического воспитания.

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико–методические, программно–нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни [2].

К сожалению, традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания, а именно применение типовых программ по физической культуре на уроке, не всегда оказывается достаточными для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств. В настоящее время происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности.

По мнению ряда авторов, современный уклад жизни в семье, на данном этапе развития нашего общества, практически не обеспечивает биологическую потребность детского организма в движениях. Дефицит двигательной активности в младшем школьном возрасте покрывается всего только на 17%. Это является одним из основных показателей в снижении прироста уровня развития основных двигательных качеств, ухудшения физического состояния детского организма, ухудшения осанки [4].

Неутешительная статистика говорит о том, что большинство младших школьников никогда не занимались дополнительно физическими упражнениями во внеурочное время; и лишь немногие дети активно отдыхают вместе с родителями. Эти данные свидетельствуют об отсутствии интереса к физической культуре у большинства школьников. Причины этому могут быть разные. Например, дети основной медицинской группы, имеющие избыточный вес, астено–невротическое состояние или часто болеющие, отстают в развитии двигательных качеств и нередко начинают стесняться своей моторной неловкости на уроках физкультуры, что приводит к потере интереса к этим урокам.

Многие специалисты считают, что необходимо увеличение физической нагрузки для детей, так как существующие нагрузки, не вызывающие напряжения физических функций, не дают достаточного эффекта [4].

Забываясь о здоровье своих детей родители, конечно, понимают существующие проблемы. Ребенок зачастую увлечен только телевизором и компьютером. Действительно, компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих школьников. Детей уже порой не интересуют обычные игрушки, как раньше, они стремятся быстрее попасть домой, потому, что там их ждет заветная игра. Школьники прогуливают занятия только из–за того, что всю ночь провели у экрана и не успели подготовиться к урокам, которые становятся менее важными, чем пройденный уровень игры. А на переменах в школе сейчас одной из наиболее актуальных тем становится тема компьютерных игр и количество очков за них. Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

Так же как и в компьютерных играх и в современных фильмах присутствует большое количество различных драк между героями. Дети младшего школьного возраста очень остро воспринимают это, стремясь быть похожими на своих любимых героев, на чьей стороне, конечно, правда.

Именно поэтому ребенка могут заинтересовать такие занятия спортом, где он сможет не только бросать мяч и выполнять стандартные упражнения, а научиться чему-то, что умеет делать его любимый герой фильма или компьютерной игры. Но не стоит забывать о воспитательной части таких занятий. На тренировках необходимо направить энергию ребенка в благоприятное русло, воспитать в нем не только такие качества, как сила характера и стойкость, но и социально значимые качества. Всем этим требованиям отвечают занятия восточными единоборствами.

Боевые искусства – это различные системы единоборств и самозащиты преимущественно восточноазиатского происхождения; развивались главным образом как средства ведения рукопашного поединка. В настоящее время практикуются во многих странах мира в основном в виде спортивных упражнений, ставящих своей целью физическое и сознательное совершенствование [5].

Но необходимо помнить, что единоборства и боевые искусства – это разные понятия. Единоборства подразделяются на боевые и спортивные. В боевых единоборствах основная цель – это выжить в смертельной ситуации, а в случае гибели, причинить максимальный вред противнику.

Что касается спортивных единоборств, то они являются диаметрально противоположным боевым. Основное отличие между ними связано с самими движениями. В спортивных поединках состязаются только двое, приблизительно равных противника. Их цель не уничтожить друг друга, а доказать зрителям и судьям свое превосходство в тактике, технике, физических данных, в моральном духе. Так же достижение спортивных высот, например, звание мастера спорта, победа на Олимпиаде, мировая известность. Здесь действуют более жесткие правила и ограничения, чтобы свести к минимуму травматизм, поэтому используются различные защитные приспособления [6].

Речь пойдет именно о спортивном единоборстве, которое сейчас становится все более популярным по всему миру и имеет статус олимпийского вида спорта – тхэквондо WTF.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство. Как известно, в начале 20-го столетия внутреннее положение Кореи резко ухудшилось из-за падения военной мощи, армия разоружалась. Японские империалисты вторглись на территорию Кореи. Пытаясь вытравить из сознания корейцев чувство национальной гордости, они запретили боевые искусства из-за боязни использования их в качестве орудия сопротивления.

В 1943 году вслед за дзюдо в Корею начали проникать каратэ и кунфу, приобретая там временную популярность. В итоге, корейские боевые искусства стали считать разновидностью японского каратэ. Однако, тхэквондо продолжало существовать в душе корейского народа, как обязательная система физической и духовной подготовки антияпонских организаций и как наследие, которое необходимо было передать подрастающему поколению.

Через несколько лет после освобождения страны от японского ига в августе 1945 года известные спортивные деятели Кореи, стремившиеся вернуть к жизни традиционное корейское искусство, стали обучать своих последователей.

Дальнейшая систематизация накопленных знаний привела к образованию в 1955 году нового современного единоборства, получившего название «тхэквондо». В сентябре 1961 года была создана Ассоциация Тхэквондо Кореи. В феврале 1962 года Ассоциация стала 27-м официальным членом Ассоциации любительских видов спорта Кореи.

В 60-х годах корейские инструкторы выезжают за рубеж с целью пропаганды и обучения искусству тхэквондо. Этот период считается поворотным в истории тхэквондо. Тхэквондо проложило себе путь в мировой спорт проведением первого чемпионата мира в Сеуле в мае 1973 года, в котором приняли участие 19 стран.

В 2005 году Всемирную федерацию возглавил Чо Чжон Вон. Новый президент WTF – фигура в мире тхэквондо известная. Еще в 1983 году он основал специальный факультет этого вида спорта в университете Кёнхи, уникальный в своем роде.

В 2006–2007гг. WTF произвела полную инновацию: разрабатывается новая форма, электронная амуниция, изменилась эмблема федерации и т.д. А день 4 сентября стал официальным днем тхэквондо с 2006 года [7].

Итак, тхэквондо стало популярно во всем мире. Количество поклонников этого вида спорта превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно–нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны. Этот принцип тренировок применительно к детям позволяет говорить о развитии в них уверенности и о приобретении навыков самозащиты. Достижение этих целей происходит через повышение уровня физической подготовки, а так же воспитании сильного духа.

Мuye – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающийся тхэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания. В соответствии с этим принципом, ребенок готовится к тому, чтобы использовать приобретенную технику тхэквондо и свои физические качества для спортивных поединков, то есть принятия участия в соревнованиях.

До – путь в контексте духовно–нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром. Этот принцип – воспитательная часть тренировок. У ребенка с детства будут закладываться основные моральные нормы: уважение к старшим, спокойствие и уравновешенность, доброта, сила духа и, конечно, коммуникационные навыки.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности. И эта цель полностью соответствует цели физического воспитания человека в целом.

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

Кибон доньчжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе – постижение тхэквондо как боевого искусства.

Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.

Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо [8].

Чем же привлекает к себе тхэквондо, в чем его огромная популярность? Как и почему тхэквондо стало олимпийским видом спорта.

Во–первых, для спортивного тхэквондо характерно и обязательно проведение соревнований. А для соревнований важно не только правильно определить победителя – очень важна безопасность участников. В ВТФ разработано и с успехом применяется защитное снаряжение, которое максимально защищает спортсмена и позволяет показать все элементы сложной техники. Также разработана стройная система правил, позволяющая более объективно определять победителя.

Во–вторых, заниматься тхэквондо можно в любом возрасте – с малых лет до глубокой старости. Тхэквондо благодаря различным методикам и упражнениям может служить и средством укрепления организма, и оздоровительным средством.

Занятия тхэквондо в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или, если в занятиях давался прикладной (боевой) раздел тхэквондо, поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе. Никогда нельзя исключать культурный, эстетический, философский, духовный аспекты тхэквондо. Накладываясь на менталитет русского человека, у тхэквондистов развиваются культура общения, уважение к старшим, родителям и учителям. В возрасте, когда идет становление характера, личности человека, важно, чтобы рядом находились наставник, который всегда поможет, и дружеский коллектив.

Анализируя вышесказанное, становится совершенно ясным, что тхэквондо можно рассматривать как систему функционального развития для детей младшего школьного возраста. Ниже будет

проанализировано влияние регулярных занятий тхэквондо ВТФ на уровень общей физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Исследуемая группа – дети, посещающие занятия в МОУ СОШ №93, в городе Красноярске. Количество тренировок для детей в неделю – три раза, продолжительностью в один час.

Основное содержание тренировочного занятия:

– бег, ходьба;
– специальные тренировочные упражнения (техника передвижений или степовая техника, ударная техника по воздуху, лапам, ракеткам, в парах в защитной экипировке, спарринговая техника);

– игровые упражнения (эстафеты, игры с мячом)/ОФП (скакалка, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, подтягивания).

Примерная структура тренировочного занятия для детей 7–10 лет представлена на рисунке:

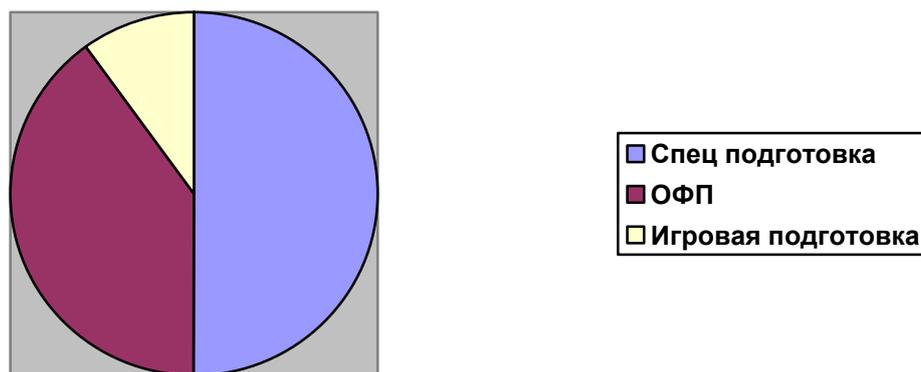


Рисунок – Примерная структура тренировочного занятия для детей младшего возраста

Для определения результатов, то есть роста уровня физической подготовки детей, воспользуемся сравнениями данных аттестационной программы, проводимой дважды в тренировочный год.

Для оценки развития характера, силы духа, техники и индивидуальных возможностей в тхэквондо существует своя система.

В системе оценки существует 10 разрядов – «гыпов» цветных поясов и 9 степеней (данов) чёрных. Отсчет «гыпа» начинается с 10 – это белый пояс. По возрастанию цвета поясов располагаются следующим образом – белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный. Между ними идут полоски. Например, белый пояс с желтой полоской, желтый с зеленой и т.д. Черный пояс – это первый дан.

Для того чтобы ученик мог получить следующий «гып», он должен пройти аттестацию. В программу аттестации входит не только специальная техника, но и упражнения общей физической подготовки.

Таким образом, изучив результаты аттестаций за два года в группе детей младшего школьного образа, можно получить сведения об изменениях, произошедших в уровне физической подготовки детей, вовлеченных в регулярные занятия тхэквондо ВТФ.

Для исследования была сформирована группа из 15 детей в возрасте от 7 до 10 лет, которые в течение двух лет занимались тхэквондо. Основными контрольными упражнениями выбраны:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- приседания,
- упражнение на мышцы живота (поднимание туловища за одну минуту).

Теперь необходимо рассмотреть установленные для детей нормативы по этим трем упражнениям для сдачи на пояса от белого до зеленого.

Таблица 1 – Нормативы аттестации на «гып»

	Желтая полоска, кол–во раз	Желтый, кол–во раз	Зеленая полоска, кол–во раз	Зеленый, кол–во раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	15	20	25
Приседания	10	15	20	25
Поднимание туловища	10	20	25	30

Помимо установленных нормативов, необходимо знать, какой «гып» имеет каждый школьник из исследуемой группы. Итак, двое из группы имеют желтый пояс, 8 детей имеют желтый пояс с зеленой полоской, 5 человек –зеленый пояс.

Таким образом, можно делать выводы о том, как изменились физические возможности каждого школьника из группы за 2 года системных занятий тхэквондо ВТФ.

В таблице 2, показаны на сколько увеличились показатели по каждому из контрольных упражнений, в %.

Таблица 2 – Изменения в количественных показателях физических упражнений

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Приседания	Поднимание туловища
14%	+5	+5	+10
53%	+10	+10	+15
33%	+15	+15	+20

Из табличных данных, можно сделать следующий вывод, что больше половины детей могут выполнять в два раза больше сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседаний и поднимания туловища, чем до начала занятий тхэквондо, а 33% из группы уже делают в три раза больше. Так же стоит обратить внимание, что ни один из детей исследуемой группы не остался на том же уровне физической подготовки, с каким пришел в спортивную секцию. Результаты проведения эксперимента доказали, что практика тренировок тхэквондо ВТФ для детей младшего школьного возраста способствует активному физическому развитию. Так же следует отметить, что помимо физического развития, происходит общее духовно–нравственное становление школьника. На тренировках у школьников вырабатываются не только дух соперничества, но и такие качества, как уважение к старшим, умение дружить в коллективе и чувствовать свою причастность к команде.

Литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
3. Миллер, Я.В. Изменение функциональной подготовленности детей 9–12 лет, систематически занимающихся тхэквондо [Текст] / Я.В. Миллер, – Электронный математический и медико–биологический журнал, №3, 2008.
4. Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.nauka-shop.com/>
5. Материал из Википедии: Боевые искусства [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
6. Все о единоборствах [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://martialsport.ru/>
7. Клуб боевых искусств [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.sevhwarang.com.ua/>
8. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. [Текст] / Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников. – СПб.: Вильямс, 2009. – 408 с.
9. Мировая Федерация Тхэквондо [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.wtf.org/>
10. Союз Тхэквондо России [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.tkdrussia.ru/>