

Саєнко В. Г. Особливості тхеквондо як засіб фізичного виховання допризовників / В. Г. Саєнко // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – К. : НУОУ, 2017. – С. 258 – 259.

Саєнко В.

доктор хабілітовани, професор

Вища школа менеджменту та адміністрування в Ополе, Польща

ОСОБЛИВОСТІ ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНИКІВ

Особливістю тхеквондо у фізичному вихованні допризовників – реалізація можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, виховати духовні і моральні якості суспільно активної особистості, і на базі цього, забезпечити підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності, яким являється служба у збройних силах.

Тхеквондо, за визначенням генерала Чхе Хон Хі, означає систему духовних тренувань і техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров'ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків та стрибків, виконанням голими руками та ногами для ураження одного чи декількох суперників (противників).

Тхеквондо – одночасно і вид спорту і корейське бойове мистецтво, характерною особливістю якого є активне використання ніг в бою, як для ударів, так і для блоків. Тхеквондо складається із слів: “тхе” – топтати (нога), “квон” – кулак (рука), “до” – мистецтво, шлях тхеквондо, шлях до удосконалення (шлях руки та ноги).

Особи допризовного віку мають свою специфіку фізичного виховання, а саме займання фізичними вправами, де зростає значення контролю і самоконтролю в їх життєдіяльності.

Особливе значення фізичного виховання допризовників має надаватися впровадженню фізичної культури (та спорту) як в наукову організацію праці, так і в побуті, більш ефективному використанню її засобів для підвищення продуктивності праці, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, зміцнення дисциплінованості.

Виокремимо, наступні напрями використання засобів фізичної культури в житті (позаробочого і робочого часу):

- загальнопідготовчий – ЗФП в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять;
- спортивний – спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально. Система занять в даних напрямках будується відповідно до загальних закономірностей фізичного виховання чи закономірностей спортивного тренування;
- військово-прикладна ФП, розрахована на допризовників і військовослужбовців.

Заняття тхеквондо є дієвим засобом зміцнення м'язів, збільшення їхньої еластичності та силової (загальної) витривалості, покращення рухливості в суглобах. Бойове мистецтво тхеквондо – фундамент хорошого самопочуття, оптимістичного настрою, високої працездатності. Заняття тхеквондо за структурою та змістом відповідають вимогами сучасної теорії та методики оздоровлення.

Література

1. Гончаров С.М. Тактика подинка в тхэквондо / С.М. Гончаров, В. Г. Саенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. праць I Всеукраїн. науков.-практич. конф. – Кременчук : КДПУ, 2008 – С. 83–89.

2. Саєнко В. Г. Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотація, зміст та допоміжнеї індекси. Вип. 11 : У 5-и т. Львів: НФВ “Українські технології”, 2007. Т.3. – С. 177.