

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург»

ТЕМА:

**ТХЭКВОНДО И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**



Методическая разработка тренера-преподавателя по тхэквондо
Константинова Сергея Геннадьевича

2019 год

Тхэквондо - это искусство, включающее в себя стиль мышления и образ жизни. Тхэквондо, в частности, прививает духовную культуру, дает силы для борьбы за справедливость. Тхэквондо известно как одно из лучших средств развития и усиленных эмоциональных, перцептивных и физиологических свойств, дающих возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды.

Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей! Опытный инструктор может развить в ученике веру, что успех в тхэквондо доступен всем. Постоянное повторение учит терпению, развивает решимость преодолеть любые трудности. Необыкновенная сила, приобретаемая телом в результате занятий тхэквондо, формирует уверенность в себе, готовность встретиться с любым противником в любом месте, в любой ситуации.

Спарринг развивает скорость, мужество, бдительность, аккуратность, способность адаптироваться, а также самоконтроль. Туль развивает гибкость, грацию, чувство равновесия, координацию, а основные упражнения - аккуратность и воображение - раскрывают занимающимся методику, принципы и цели тхэквондо. Определено, такое воспитание проникает во все сознательные и бессознательные действия учеников.

Занятия тхэквондо под руководством квалифицированного учителя могут стать поддержкой для неуверенного, незащищенного и физически слабого человека. Полюбивший тхэквондо ученик вскоре начинает понимать, что для достижения успехов необходимо поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Придя к этому выводу, он начнет страшиться всего, что может каким-либо образом повредить тренировкам.

Таким образом, тхэквондо вносит в жизнь занимающихся строгую самодисциплину, дух сотрудничества и взаимоуважения.

Существует много людей, которым помимо дисциплины необходимо понимание и руководство. Они ищут контактов с группой единомышленников или с сильным руководителем.

Настойчиво занимавшийся ученик будет легко принят своими соратниками и старшими. Если инструкторы и обладатели черных поясов хорошо воспитаны, вежливы, искренни, умны, то такое руководство окажет лучшее из всех возможных влияний на ученика

Вредные привычки обычно приобретаются в юности. У ученика, попавшего в атмосферу товарищества и спартанского воспитания тхэквондо, для вредных привычек уже не остается времени. Через суровое воспитание тхэквондо человек привыкает к очевидной мысли, что расовых барьеров больше нет. Гармоничное распространение тхэквондо среди различных рас несомненно помогает преодолеть часто существующий между людьми печальный недостаток взаимопонимания. Очевидно, что воспитание, которое дает тхэквондо, имеет множество других преимуществ.

Тхэквондо может быть большим подспорьем не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но и в учебе. Это боевое искусство учит упорству и вниманию. Занятия тхэквондо успешно снимают вызванные долгими утомительными часами неподвижности психическое напряжение и усталость. Несколько тренировок могут освежить ученика, помочь прояснить и успокоить его сознание, дать возможность вновь сосредоточить усилия на занятиях.

Обычно ученики становятся вялыми и рассеянными после долгих часов заключения в процессе учебы. Путем переключения ученики учатся прояснять сознание, устранять помехи, которые обычно отвлекают от концентрации усилий. Используя тот же принцип относительно любой

определенной цели, прилежный ученик может совершенствовать умение концентрировать усилия с минимальной потерей энергии. Занимающиеся тхэквондо быстрее созревают и в личностном плане.

Серьезность тхэквондо, его потенциальные возможности, овладение которыми происходит во время тренировок, развивают восприимчивость и сообразительность.

Наиболее важная из стоящих перед инструктором задач - научить занимающихся пользоваться своим телом, не злоупотреблять приобретенными знаниями и навыками. Несмотря на то, что процесс решения этой задачи может оказаться крайне сложным, ответственные руководители и инструкторы, занятые распространением и популяризацией тхэквондо, должны сделать все, чтобы преданные тхэквондо ученики, занимающиеся рассматривали это умение как обязательное условие ДОСТИЖЕНИЯ вершин мастерства.