

Здоровьесберегающие технологии на занятиях объединения «Тхэквондо WTF»



"Счастье есть продукт здоровья, а потому каждый человек должен стараться, чтобы физические расстройства были исключительным явлением".

Семюэль Смайлс

*Шевелёва Елена Степановна,
педагог дополнительного образования
МБУДО "Районный центр внешкольной работы"
с. Вильгорт, Сыктывдинский район*

По роду своей деятельности я являюсь не только педагогом дополнительного образования, руководителем секции "Тхэквондо WTF", но и занимаюсь научной деятельностью в Коми научном центре в отделе сравнительной кардиологии.

Ежегодно растёт 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 нас становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование мотивации детей к здоровому образу жизни.

Тхэквондо - древнейшее искусство, известное 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.

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.

На занятиях тхэквондо мы используем различные методики для сохранения и укрепления здоровья:

1. Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания, укрепления дыхательной мускулатуры, способствуют росту объёма грудной клетки.

В хапкидо (корейская система приёмов самообороны) существует уникальный комплекс дыхательных техник, который называется Тан Джон Хоп. Эти специальные дыхательные упражнения развивались и практиковались в Корее в течение более чем 2000 лет. Дыхательный комплекс позволяет улучшить



своё физическое и умственное состояние, а также развить огромную силу и выносливость. Дыхание является основной составляющей хапкидо, некоторые корейские мастера, говоря о его значении, утверждают: "Выбросьте из Хапкидо все техники и движения, оставьте Тан джон хоп, и это уже будет Хапкидо".

Данная система дыхания используется в качестве разогревающего упражнения, дополнения к различным физическим дисциплинам и в качестве основы для хорошего самочувствия и здоровья вообще. Она легка для изучения, но в то же время очень эффективна, дыхание "тан джон хоп" является неотъемлемым составляющим любой практики боевых искусств. Эта система дыхания фундаментальна для хапкидо, потому что является источником большой внутренней энергии. Дыхательные упражнения выполняются и в положении сидя или стоя на месте для восстановления после физических упражнений, а также при отработке ударов ногами и руками, акцентируя внимание спортсменов на брюшном способе дыхания. Дыхательные упражнения используются на каждом занятии.

2. Массаж.

Мы используем массаж, как механическое воздействие специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа с лечебной и гигиенической целью. Массаж усиливает потоотделение, улучшает крово- и лимфообращение, обмен веществ, является хорошей разгрузкой для мышечной и нервной системы, способствует расслаблению и состоянию комфорта занимающихся.

Юные спортсмены на занятиях используют тайский массаж, проводим один раз в конце учебной недели, после основной тренировки.

Эта техника массажа берет свое начало из древнего тайского учения, используемого целителями многие века назад. Особое внимание в этой технике уделяется ногам, ведь в восточной философии ноги - это средоточие всех органов человеческого тела. Последовательность нажатий на различные участки ног приводит к высвобождению жизненной энергии и оздоровлению организма. Тайский массаж ног будет полезен для людей, подверженных постоянному физическому на-

пряжению, стрессам. Ведь дело в том, что посредством данной методики достигается гармоничная работа всех функционирующих систем человеческого тела, его обновление.

А именно:

- улучшение циркуляции крови в тканях;
- снятие отеков на ногах;
- повышение тонуса мышц;
- избавление от болей во всех отделах позвоночника;
- нормализация артериального давления у гипертоников;
- благотворное влияние на органы пищеварительной системы;
- уменьшение аллергии.

3. Закаливание.

Знакомое всем слово "закаливание" несет в себе глубокий смысл. Закаливающие мероприятия подразумевают под собой комплекс определенных процедур, которые активно сти-

мулируют естественный иммунитет, повышают устойчивость ко всем неблагоприятным факторам среды обитания, улучшают терморегуляцию и формируют жизненный тонус. На занятиях по тхэквондо мы используем как способ закаливания продолжительные проветривания помещения, а также для стимуляции нервных окончаний, расположенных на стопах, наши занятия проводятся босиком, что способствует снижению заболеваемости острыми респираторными заболеваниями. Спортивные занятия босиком проводятся круглый год.

4. Корректирующая гимнастика.

Упражнения корректирующей гимнастики используются с целью укрепления мышц, исправления позвоночных дефектов и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, все оздоровительные упражнения выполняются в комплексе с дыхательной гимнастикой. Помимо воздействия на опорно-двигательный



аппарат, корригирующая гимнастика положительно влияет на органы дыхания, сердце, сосуды и зрение. Использование упражнений из лечебной гимнастики является хорошим подспорьем для тренера как инструмент по профилактике различных заболеваний и получил хороший отклик как от самих спортсменов, так и от родителей.

Данные методы являются также одними из наиболее эффективных способов снятия эмоционального напряжения на занятиях в спортивной секции, и могут применяться при подготовке к соревнованиям.

Вышеупомянутые методы систематически используются нами во время тренировочного процесса. Регулярное использование данных методик на занятиях в спортивных секциях, в частности в секции тхэквондо, несёт в себе кумулятивный эффект, что способствует профилактике заболеваний, а также повышению интереса к спортивным занятиям у молодых спортсменов.

Литература:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.
2. Асокананда, Гаральд. "Искусство традиционного тайского массажа", М.: Крон-Пресс, 1999.
3. Гордон, Н. Инсульт и двигательная активность / Н. Гордон. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 128 с.
4. Дейли, Д. Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Д. Дейли. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2015. - 224 с.
5. Епифанов В.А. Естественные факторы природы. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов.. - М.: Гэотар-Медиа, 2006. 57-61 с. - 568 с.
6. Закаливание // Большая медицинская энциклопедия / Под ред. Б.В. Петровского. 3-е изд. - М.: Советская энциклопедия, 1988 с.
7. Карамов, С. К. Корейские боевые искусства. / С.К. Карамов - М.: АСТ, 2003. 160 с.
8. Ким Ли Кван. Хапкидо. Путь сосредоточения жизненной энергии / пер. с корейск. А. В. Коваленко. - Х.: Ритм Плюс, 2006. 192 с.
9. Меркати М. Тайский массаж: шаг за шагом по пути к исцелению, М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
10. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с.
11. Улащик В.С. Закаливание. Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия. / В.С. Улащик - Мн.: Книжный дом, 2008. 640 с.



