

ТХЕКВОН-ДО ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Тхеквон-до – це один з видів корейського бойового мистецтва самооборони без зброї. Корейське «Тхе» означає «виконання удару ногою в стрибку або польоті», «квон» – «кулак» (головним чином в контексті завдання удару або розбивання чогонебудь рукою), «до» – «мистецтво», шлях істини, вторований в минулому, покритий святістю і мудрістю. Поєднавши всі разом, отримуємо, «що слово» тхеквон-до «позначає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров'ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками і ногами для поразки одного або декількох суперників.

Сучасне тхеквон-до, це аматорський вид спорту, який має всесвітній статус і зберігає тенденції бойового мистецтва. Цим видом спорту сьогодні займаються більше 22 млн. Чоловік, в 140 країнах світу.

Звичайно, що в наш час піднята велика проблема «спорту молоді». З появою нових технологій, а саме комп'ютерів, смартфонів та інших гаджетів, суспільство стало деградувати. Діти стали більше проводити час у комп'ютерних іграх, та поступово заміняють реальний світ на віртуальний. Деякі використовують різні прилади, нібито вони самі по собі зроблять добру фігуру. Або ж, пересідають з велосипедів, роликів, на електронні самокати, гіроборд, тощо. Тобто, з розвиненням технологій суспільство трішки почало деградувати у спорті. При цьому потрібності у красивій фігурі та доброму здоров'ю залишилися. Кожен хоче виглядати як той чи інший спортсмен, або людина з підтягнутим тілом (яка займається спортом), але нічого для цього не робить.

Беручи в увагу всі ці фактори, виходить, що просте зайняття спортом – це вже велике досягнення над своєю лінню або байдужістю. Звичайно, що надзвичайно прості та знайомі вправи кожній людині допомагають в змінненні здоров'я. Але, ми добре знаємо, що спорт розвиває здібності, які є актуальні та часом необхідні для життя.

На нашу думку, тхеквон-до унікальний та практичний тим, що воно доступне кожному, у кого є бажання та потенціал самореалізуватися, змінювати своє життя на краще.

Насамперед, для людей зрілого віку – це дуже добра фізична підготовка, яка обов'язково забезпечить відмінним станом. Цей вид спорту дуже практичний, багато навичок, які відпрацьовані на тренуваннях, допомагають у житті.

Тхеквон-до дає змогу мати красиве та здорове тіло, тому що надзвичайно тяжкі, навантажені тренування, які повністю задіють роботу всіх м'язів. Тому люди, які займаються цим видом спорту, мають дуже добре фізично-розвинуте тіло.

Красиве та здорове тіло – це невід'ємна частина нашого життя, але щоб це підтримувати повинна бути сила. В даному випадку поділимо силу на дві частини:

«сила волі» та «фізична сила».

Сила волі, або внутрішня сила – це в першу чергу стержень в людині, який дуже важно підірвати. Тхеквон-до завдяки психологічним навантаженням, різним кліматичним умовам та стресовим ситуаціям у процесі тренування, підготовлює людину до спроможності ігнорування провокацій та критичному мисленню. Тому що під час спарингу треба діяти швидко та рішуче, не піддаватися на провокацію та не давати емоціям влади над собою.

Фізична сила заключає в собі інструмент виконання, який з часом, при

тренуванні доходить до автоматизму, рівня рефлексу. Також вміння переводити силу в енергію, яка долаються швидкістю та точністю нанесення ударів. Завдяки маневреності та швидкості нанесення удару, тхекводіст відрізняється від інших видів спорту.

Під час спарингу відбувається синтез усіх здібностей спортсмена, тому що основна задача – це показати техніку, свої вміння, які показуються у витривалості, чіткості, точності та «чистоті» удару, наполегливості та тримання контролю над супротивником, швидкість прийняття рішень, та побудування плану дій, стратегії спарингування та вмінню «нав'язувати гру».

Точність, різкість, вміння випередити, «прочитати суперника», розуміння прикладення сили та уважність к деталям робить не тільки успішним спортсменом, але і добре використовується у житті.

Відомо, що коли саме швидкість прийняття рішення та чіткі дії врятували життя людині, та уникали від страшної аварії, незважаючи та те, що ситуація була максимально критичною, водій зміг зреагувати, завдяки рефлексу, який він розвивав на протязі багатьох років тренування. Звичайно, що дуже повезло і все обійшлося.

Завдяки наполегливій праці, стійкості до психологічного діяння та стійкості у різних кліматичних умовах. Сила волі та бажання жити, не стандартно подивитися на світ, розуміючи, що порятунку чекати немає сенсу, подолав складний шлях, наповнений тяжкими іспитами, не зламався та довів, що не зважаючи в якій ти не був би ситуації, завжди є виділ, але не завжди він легкий.

У цій системі, що вона створена та викладена справжніми майстрами свого діла, ми побачили вправи на загальну фізичну підготовку. Наостанок слід зазначити, що ця система є чи не універсально для кожного, хто хоче звести своє життя із спортом та просто людей, які щиро хочуть займатись так званими “тренуваннями для задоволення”. Також варто зазначити, що, як було згадано автором на початку роботи, не існує однієї, універсальної системи, яка б задовольнила потреби абсолютно кожної людини. На початку спортивних тренувань необхідно проконсультуватися з людьми, які можуть допомогти підібрати програму саме для вас.

Отже, можемо зробити висновок, що тхеквон-до, дає можливість бути розвинутим, а саме: фізично, психологічно, розумові здібності, а також силу волі, дисциплінованість, завзятість, завжди домагатися та підкорювати нові висоти. Вони можуть бути, як звичайні фізичні вправи для підтримання фігури, або професіональне відточення навиків для досягнення різних нагород та олімпійського визнання.

Література

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/>
2. <https://works.doklad.ru/view/WFqO4iNLLKs/2.html>
3. Генерал ЧойХонгХи – основательТаэквон-До. Режим доступу до сайту: http://www.taekwon-do-itf.ru/INFO/general_Choi.htm
4. Рабочая программа по тхэквондо (втф) для этапа начальной подготовки первого года обучения – Гусейнова Т. Т. Поскотинов И. И. Линейцева Д. А. Фикс Л. Ф. – 2016 г. – 27 ст.