

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Хакасия
«Черногорский механико-технологический техникум»

Исследовательская работа (проект)

по теме:
**«Влияние боевого искусства
«ТХЭКВОНДО»
на жизнь современного
подростка»**

Естественнонаучное направление: БЖД и здоровьесберегающие
технологии

Выполнила:

Иванова Дарья

1 курс, специальность 44.02.02

Руководитель:

Качайло Оксана Алексеевна,

преподаватель

профессиональных дисциплин



Цель: исследование влияния боевого искусства «Тхэквондо» на жизнь и здоровье подростка.

Задачи:

- дать определение понятия боевого искусства «Тхэквондо», через историю его зарождения и философского смысла;
- изучить влияние «Тхэквондо» на физическое состояние человека;
- провести интервью среди воспитанников «Академии Тхэквондо» г.Абакан и проанализировать его результаты;
- проанализировать и охарактеризовать собственный опыт;
- составить и описать утреннюю зарядку в стиле боевого искусства «Тхэквондо».

- **Объектом исследования** являются популярные среди молодежи виды боевых искусств в республике Хакасия.
- **Предмет исследования:** боевое искусство «ТХЭКВОНДО».
- **Гипотеза исследования** заключается в том, что занятие ТХЭКВОНДО не только обеспечивает здоровье, хорошую физическую подготовку, но и улучшает концентрацию, развивает уверенность в себе, самодисциплину и выдержку подростка.

Боевое искусство «ТХЭКВОНДО»

*Философский
смысл:
«Во вселенной всё*

*«Тхэквондо» - это
путь к гармонии и
истине*



Влияние боевого искусства «Тхэквондо» на физическое состояние человека

- Помогает более эффективной работе легких.
- Расширяет кровеносные сосуды, делая их более пластичными и снижая сопротивление потоку крови, таким образом, снижается кровяное давление.
- Улучшает кровоснабжение, особенно увеличивает число красных кровяных тел (эритроцитов) и гемоглобин.
- Оздоровливает ткани тела, подавая к ним больше кислорода.
- Улучшает работу сердца, обеспечивая запас прочности в непредвиденных ситуациях.
- Обеспечивает хороший сон и вывод шлаков.

Положительное влияние боевого искусства «Тхэквондо» на подростка

Рост положительного влияния



Мой опыт занятий «ТХЭКВОНДО»



Утренняя зарядка в стиле боевого искусства «ТХЭКВОНДО»

- Цель: привлечение к занятию спортом как можно больше молодежи;
- Аудитория: упражнения, доступные для выполнения всем желающим;
- Сложность: разработана подробная инструкция по выполнению упражнений.

Степовые движения (выполняются в парах)

- 1) Встаём в боевую стойку, напротив своего партнёра.
- 2) Движение вперед-назад, при этом стойка остаётся прежней
- 3) Движение вперед выполняется так. Вес тела переносится на заднюю ногу, и выполняется скачек вперед, перенося вес тела на переднюю ногу
- 4) Движение назад выполняется аналогично движению вперед, но при этом выполняется обратная операция.
- 5) После чего, стойка меняется.



Удары из приседа

- 1) Выполняется как обычные приседания. Только расположение, как в боевой стойке
- 2) При подъёме корпуса выполняются удары ногой вперед.
- 3) Выполняется в обычном, спокойном темпе. Стойка меняется автоматически.



Мах «Ап оллиги»

- 1) Исходное положение – боевая стойка. Встаём в боевую стойку, какой ногой человеку удобно начинать, та и будет впереди (какой ногой начинать не имеет значения). К примеру, человек правша, ему будет удобней начинать правой.
2) Поочередно выполняем мах вперед, оставляя ногу впереди, тем самым стойка меняется автоматически.
3) Мах выполняется прямой ногой, сначала низко (на уровне вашей груди), далее постепенно выше и выше.



Выпады в сторону (перекаты)

- 1) Широкое положение ног
- 2) Присед и стороны в сторону, с растяжением внутренней поверхности бедра.



«Двойка» прямыми ногами вперед



- 1) Исходное положение. Носочки и пяточки ног находятся на одной линии.
- 2) Поочередно выполняем удар прямыми ногами вперед
- 3) Темп у этого упражнения высокий.

«Пятнашки» (выполняется в парах)

- 1) Встаём близко напротив друг друга лицом, в боевую стойку.
- 2) Ваша задача заключается в том, чтобы задеть плечи вашего партнёра, при этом не давать ему задеть ваши, используя различные блоки для защиты, и пытаться увернуться.
- 3) Это упражнение выполняется на месте, не убегая в стороны!



Благодарю за Внимание!!!

**Занимайтесь спортом!
Занимайтесь тхэквондо!**