

СЕКЦІЯ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Авдєєв О. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. На основі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив занять тхеквондо на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття зазначеним видом фізичної активності є ефективним засобом удосконалення сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості у студентської молоді.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, тхеквондо, фізичні якості.

Вступ. Фізичне виховання у закладі вищої освіти, в якості невід’ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному гармонійному розвитку.

Нині, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм здобувачів вищої освіти. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров’я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме професійно важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість і т. д. [4].

V. M. Sova [5] відмічає, що серед сучасних різновидів змішаних бойових мистецтв тхеквондо посідає особливе місце і визначається як «мистецтво фізичної, розумової та моральної підготовки, що практикується за допомогою техніки ведення бою без зброї».

Тхеквондо є одним із видів спорту, який користується популярністю серед студентської молоді [2].

Сучасне тхеквондо є відносно молодим видом спорту, яке займає особливе місце серед східних єдиноборств – входить до програми Олімпійських ігор. Вивчення тхеквондо складається з двох частин – духовної дисципліни і досконалої техніки. В Україні тхеквондо є адаптованим видом спорту

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

для фізичного виховання всіх верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти [3].

За даними Д. В. Кареліної [2], тхеквондо ставить високі вимоги до рівня фізичної підготовленості, що обумовлюється великим спектром змагальних технік, високою інтенсивністю поєдинків та ситуативністю.

В сучасному світі все більше людей прагнуть до здорового способу життя та підвищення і підтримання рівня фізичної підготовленості. Особливо це стосується студентської молоді, яка активно поєднує навчання із заняттям різноманітними видами фізичної активності.

Заняття тхеквондо відомі своєю комплексністю та спрямованістю на розвиток фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість, гнучкість та швидкість.

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності визначення конкретного впливу занять тхеквондо на розвиток сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив занять тхеквондо на рівень розвитку сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття тхеквондо позитивно впливають на рівень розвитку фізичних якостей:

1. Сила. Під час тренувань тхеквондо використовуються різні фізичні вправи, що спрямовані на підвищення рівня розвитку м'язової сили. Удари, блоки, та технічні рухи допомагають зміцнити м'язи рук, ніг та тулуба.

2. Спритність. Техніки тхеквондо вимагають високого рівня координованості рухів. Систематичне вдосконалення техніки ударів, блоків та переміщень сприяють удосконаленню спритності.

3. Витривалість. Заняття тхеквондо можуть бути досить інтенсивними і є ефективним засобом поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Виконання серій ударів, блоків та комбінацій сприяє підвищенню рівня розвитку витривалості.

4. Гнучкість. Гнучкість є невід'ємною частиною розвитку захисних та атакуючих елементів тхеквондо [1].

Техніки тхеквондо вимагають високого рівня розвитку гнучкості для ефективного їх виконання. Фізичні вправи на розтягування сприяють удосконаленню зазначеної фізичної якості.

5. Швидкість. Техніки тхеквондо часто вимагають прояву високого рівня розвитку рухової реакції та швидкості рухів. Вправи для виховання реакції, удари та блоки сприяють удосконаленню даної фізичної якості.

Висновки. Систематичні заняття тхеквондо не лише сприяють формуванню навички самозахисту, а і є ефективним засобом удосконалення

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

сили, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості та швидкості у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив занять тхеквондо на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Житник А. О. Методика розвитку гнучкості на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : мат. Регіон. наук. інтернет-конф. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2020. С. 52–54.

2. Кареліна Д. В. Розвиток витривалості юних тхеквондистів. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти* : мат. II Всеукр. інтернет-конф., 16 квіт. 2021 року / ред.-упоряд. : Т. І. Кудряшова. Кременчук : Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 2021. С. 163–167.

3. Пашнюк А. Становлення та розвиток тхеквондо ВТ в Україні. *Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету*, 26–27 квіт. 2023 року. Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці : Чернівець. нац.ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2023. С. 29–30.

4. Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 121–124

5. Sova V. M. Accounting of psycho-physiological indicators of young taekwondo players in the process of their technical and tactical training. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : мат. Всеукр. наук. конф. / за заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. Тернопіль : В-во СМТ «ТАЙП», 2022. С. 29–31.