

**ТАЕКУОН-ДО КАТО СРЕДСТВО ЗА ДВИГАТЕЛНО И
ЛИЧНОСТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ДЕЦА В УЧИЛИЩНА
ВЪЗРАСТ**

Еди Иванов Иванов, Ирен Йорданова Пелтекова

**TAEKWONDO AS A MEANS FOR MOTOR AND PERSONAL
IMPROVEMENT OF SCHOOL-AGE CHILDREN**

Edi Ivanov Ivanov, Iren Yordanova Peltekova

Abstract: The report attempts to present the possibilities of Taekwon-Do sports as a means of improving the motor skills and personal development of children, young men and women of school age. At the same time, the aim is not comprehensiveness in the research, but to assess the possibilities of a pedagogical model for training related to writing a dissertation. The emphasis is on presenting the sport of taekwondo and its opportunities for positive impact on school-age children.

The aim of the paper is to present the sport of Taekwon-Do, as an opportunity and a successful way to engage in physical exercises, which will improve the physical activity of children and young people of school age and build them as worthy individuals. In order to reveal the essence of the sport of taekwondo and the relevant connections and relationships with each component of the learning process and sports education of students, we apply theoretical analysis and synthesis of historical literature on the origin and development of sport and its advantages over other sports, including martial arts.

Key words: sports training, physical activity, students, sports activities.

Увод

От гледната точка на физическото възпитание и спорта ученическата възраст е не само времето, когато децата развиват физическите си качества, но в значителна степен се формират като индивидуалности и характери. Именно този период е много благоприятен за занимания с Таекуон-До както в спортен клуб, така и в часовете по извънкласна дейност. С помощта на средствата на Таекуон-До може да се влияе върху двигателната активност на хората от всички възрастови групи.

Спортът и физическата активност спомагат за поддържане и активиране на защитните сили на организма. Това осигурява способността на човек да работи по-ефективно, да боледува по-рядко, което е в полза на служителя и работодателя. Здравият човек има повече шансове за личностно, професионално и кариерно израстване (Peltekova, 2018, p. 46).

Според В. Пономариев и съавт. (2012) „началната училищна възраст е благоприятен период не само за развитие на повечето основни

двигателни качества, но и до голяма степен за реализиране на образователния компонент от развитието на цялостната личност на учениците. През този период физическото възпитание играе огромна роля във формирането на детето“ (Ponomarev, Limarenko, Lopatina, 2012, p. 94).

Според А. Янева (2009) една от основните задачи на физическата култура е свързана с възпитанието на правилно отношение към спортуването и двигателната активност (Yaneva-Prokopova, 2009, p. 32). Мнението на Русинова, Гюров, Баева, Гюрова, Христова, Стоянова и съавт. (Rusinova et al., 1993) е, че двигателното усъвършенстване не се противопоставя на умственото и духовното (не се включва като допълнително), а е израз на правилна политика на образователните институции за все по-голямо използване на спорта за цялостното развитие на детето във всички образователни степени на обучение.

Спортът като дейност има място в Конституцията на Република България (КРБ). Член 52 ал. 3 от КРБ гласи: „Държавата опазва здравето на гражданите и насърчава развитието на спорта и туризма (<https://www.parliament.bg/bg/const>). Следователно насърчаването на развитието на спорта е функция на държавата и тя може да я осъществи, като приема закони в тази област. Законът за физическата култура и спорта (ЗФКС) дефинира точните функции, чрез които държавата допринася за развитието на спорта (Kolev, 2013, p. 4).

Изложение – основна част

Целта на разработката е да представи спорта Таекуон-До, като възможност и успешен начин за занимание с физически упражнения, с което ще се подобри двигателната активност на децата и младежите в ученическа възраст и да ги изгради като достойни личности.

За да разкрием същността на спорта таекуондо и съответните връзки и отношения с всеки компонент от процеса на обучение и спортното образование на учениците, прилагаме теоретичен анализ и синтез на историческата литература за възникването и развитието на спорта и предимствата му пред други спортове, включително и бойни изкуства.

„Бойните изкуства са не само две съставни части на физическата култура, но са тясно свързани както с философията и науката, така и с нравите и обичайте и бита на хората. Всичко това ги превръща в една специфична, но много съществена част от културата на съответните народи. Историческият опит доказва, че при разпространението си в целия свят, източните бойни изкуства изпълняват функциите на комуникационна система за обмен на културни ценности между различните народи“ (Prokopov, 2005, p. 57).

В последните няколко десетилетия се регистрира значително желание от страна на деца и подрастващи към заниманията с корейското бойно изкуство – Таекуон-До. Въпреки наличието и функционирането на

много школи и клубове, в които се предлагат занимания и обучения по други бойни изкуства, към тези по Таекуон-До интересът е голям. Този интерес се определя от характеристиката, атрактивността на изпълненията и не на последно място от достъпността и естествените движения, които са характерни за човека.

Бойните изкуства, включително и Таекуон-До, предполагат оптимално използване на физическа сила и използване на присъщите на личността, но не овладени психо- физически качества. Съвършеното овладяване и използване на възможностите на тялото се явява сериозно средство за овладяване на заложената в човека енергия насочена съзнателно по определен начин. Съзнателните и системни занимания предоставят на всеки трениращ независимо от пол, възраст, качества, религиозна принадлежност да разкрие многостранно и изцяло своя потенциал. Те са подчинени на определени физически, психологически и психо-физически тренировъчни принципи, които са създавани и усъвършенствани през сериозни периоди от време. Така се възпитава и самоконтрол, както и сериозна реализация на човешките добродетели, заложи в човешката личност.

Според Крум Рачев (1997) физическата подготовка представлява спортно-педагогически процес за разностранно физическо развитие, който в своята същност предполага овладяване на двигателни навици и постигане на определено ниво на физическа дееспособност. А физическата дееспособност се определя от нивото на развитие на физическите качества сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, които стоят в основата на реализиране на двигателната дейност (Rachev, 1997).

Друг автор, М. Бъчваров (2000, 2005) разглежда физическата подготовка като процес, в който основно място е отделено на развитие на физическите качества, с цел повишаване на физическата дееспособност и овладяване на двигателни навици (Bachvarov, 2000, 2005).

В. Маргаритов (2010) определя целта на физическата подготовка като процес на формиране на адекватна физическа готовност (Margaritov, 2010).

От многобройни изследвания, правени от различни автори, се потвърждава схващането, че физическата подготовка е основната подготовка в тренировъчния процес на състезателите по източни бойни изкуства. Обръща се внимание на общата физическа подготовка и пътищата за нейното развитие. Разработени са различни скоростни, скокови и силови методи за специфично изграждане на физическата кондиция, както и модели за регулиране на психо-физическото състояние. За целта се използват определени групи от упражнения, като бягане, упражнения за гъвкавост, за сила, йога, тибетски упражнения. По своята същност психо-физическото състояние е психо-физическа готовност.

Какво е Таекуон-До? Това е система от умения за ръкопашен бой и

самозащита, бойно изкуство, спорт или всички тези умения взети заедно, основани на принципите за максимално развитие и проявление на физическите и психическите способности на човека.

Какво означава Таекуон-До? **Тае** означава крак, ритник, **куон** – юмрук, удар, а **До** – система, път, начин, размисъл. Съчетанието между трите понятия означава система за самозащита с крака и ръце. Таекуон-До се определя като корейско изкуство за ръкопашен бой, базиращо се върху класическите бойни умения Те Кион и Каратеи, и се характеризира с използване на високи удари с крака, скокове и акробатика.

Таекуон-До се практикува като спорт и средство за самозащита.

- Като спорт се характеризира с атрактивност и емоционален заряд, показващ проявлението на многостранно размитите физически, психически, морални и волеви качества. Състои се от дисциплините спаринг, форма, чупене, изпълнение на специална техника – скокове на височина и дължина с чупене, изпълнение на специфични техники със скок и изпълнение на специфични техники по време на летежната фаза, силов тест за чупене на най-голям брой препятствия, самозащита – демонстриране на специфични техники.

- Като бойно изкуство е насочено към изграждане на перфектен баланс и хармонизиране на физическите, психическите и емоционалните качества на личността.

- Като умение за водене на ръкопашен бой се използват отделните части на човешкото тяло – горни крайници, долни крайници, глава, колена, лакти и цялото тяло.

- Като бойно умение включва богато разнообразие от специфични движения с ръце, крака, глава и цялото тяло, както и скокове, премятания, хвърляния, захвати, събаряния, ключове, падания и други. Тук се демонстрират и умения за използване на традиционни оръжия като тояга, сабя, меч, въже, нож и други, както и дихателни упражнения и медитация.

Отличителна черта на Таекуон-До са многообразните техники на движенията и играта с крака.

Учебната, или както е известна като формална техника, се характеризира с изчистена структура, широк размах, голяма амплитуда и траектория на играта с крака. Тя е по-бавна, но по-мощна, тъй като съществува по-дълго фокусиране в крайната фаза на движенията.

Състезателната, или спаринговата техника, се характеризира с по-малка сложност от биомеханична гледна точка на движенията. Тя е по-бърза, по-динамична, по-слаба, по-директно насочена, изпълнява се с по-малки амплитуди и по-къса траектория на движенията.

Бойно приложната техника е съчетание от формалната и състезателната техника, като при нея се включват и допълнителни движения за защита и нападение, предназначени за попадения и върху уязвими области на човешкото тяло. Тук се прилагат специфични техники

и движения с крака от лег, седеж, клек, вис, събаряния, подсечки, хвърляния и др. Движенията се изпълняват максимално бързо, с максимална сила, кратка амплитуда и кратко фокусиране върху крайната цел.

В Таекуон-До съществува раздел, наречен Хосинсул (*Hosinsul* (호신술)), което преведено означава „техники за самоотбрана“. В него се изучават техники, свързани с въздействие върху цялото тяло, като атакуване на жизнените системи и уязвими точки на тялото, прилагане на ключове, хвърляния, събаряния върху опорно-двигателния апарат, защита срещу използването на хладни оръжия и оръжия въобще и други прийоми.

Исторически справки за възникването на спорта: Съвременното Таекуон-До е създадено от генерал Чой Хонг Хи. Самият той практикува дълги години и става майстор и учител по Те Кион – изкуството на боя с крака, като по време на обучението си като курсант в Японската военна академия той изучава и Карате. От началото на 1946 г. постъпва на военна служба в новосъздадената армия на република Корея, като продължава да развива дейност в областта на бойните изкуства, основавайки школа О До Куан, в която се практикуват техники, заложили по-късно в Таекуон-До.

През 1954 г. завършва работа над своята система за ръкопашен бой, която на 11 април 1955 г. получава предложеното от него име Таекуон-До. Това е и рождената дата на Таекуон-До. Започва се създаването и изграждането на организационната структура за неговото пропагандиране, разпространение, практикуване и управление.

Таекуондо в България. Първата група за практикуване на корейски бойни изкуства в Република България е сформирана през втората половина на петдесетте години на миналия век в София от Хван Джън Нам, преподавал основи на Те Кион тогава студент във ВИФ. През март 1983 г. Хван пристига в България, като член на официална делегация на КНДР, а През пролетта на 1984 г. той пристига отново в България по покана и започва практическа работа по вече договореното, като води със себе си Ким Унг Чол. Започват и първите организирани и методически подплатени занимания, които се провеждат за първи път.

През май 1990 г. се учредява Българската федерация по Таекуон-До ИТФ, официално призната от тогавашната национална спортна структура БСФС и от ИТФ.

Предимствата при практикуване на Таекуон-До: Обучението по Таекуон-До е педагогически процес, основан на базата на дидактическите принципи и методи за обучение. Тренировъчния процес е свързан със задължителното усвояване на основни добродетели - доброта, чест, хуманност, справедливост, почтеност, постоянство, добронамереност, лоялност, уважение, доверие, коректност, вежливост, справедливост, чувство за дълг, отговорност. Така освен усъвършенстване на силата, техниката и уменията се изгражда уравновесен, балансиран и хармоничен

характер и начин на живот. Съблюдаването на определени принципи по време на обучението и тренировките, дава възможност на обучаемите да използват в максимална степен неразкрити и не овладени психо физически качества присъщи на личността. Използването на определени специфични методи и средства позволяват подчиняване на волята на тези качества, съвършено овладяване на физическите възможности на тялото и възможност за изява на човешкия дух. Системните тренировъчни занимания независимо от пола, възрастта и вродените антропометрични, двигателни умения, физически и психически качества позволяват развитие и усъвършенстване на вътрешния потенциал. Това позволява на трениращия да опознае в максимална степен собствените си качества и способности, подобряване на самоконтрола, както и за реализация на изначалните човешки добродетели скрити в човешката личност.

Началното обучение по Таекуон-До обхваща от три до шест месечен период през който се изграждат основните физически качества сила, бързина, гъвкавост, издръжливост, както и координация на движенията, създават се и се възпитават здравни и хигиенни навици, формира се добро и отговорно отношение към тренировъчния процес, средата и другите участници в него.

Началното обучение е един от най важните етапи от цялостния процес на обучение по Таекуон-До. Тогава се усвояват всички умения и се създават навици и предпоставки за бъдещо спортно развитие. По своята същност той е етапа, в който обучаемите попадат в различна за тях среда и обстановка със свои правила и начини на функциониране. В съществуващите методики за начално обучение, които се прилагат към настоящия момент се наблюдават различия по отношение на създаване и изграждане на физическите качества, на последователността на усвояване на техниките, както и на начина на преподаване. Една от основните причини за това е липсата на утвърдени модели, които се наложат в практиката.

В този период се провеждат и специализирани тренировки за развитие на физически и психически и морално волеви качества.

Продължителността на едно тренировъчно занимание е от два часа и половина до четири часа в зависимост от възрастта на обучаемите и поставените за изпълнение задачи.

Заключение

Настоящият анализ представлява тълкуване на възможностите на спорта таекуондо, не само като успешно средство за двигателна активност сред децата и младежите в ученическа възраст, но и като възможност за възпитание, развиване на волеви качества, уважение, себепознаване и самооценяване. Изучаването на възможностите на спорта таекуондо и влиянието му върху физическата подготовка на младия човек е важна стъпка към обогатяване на методиката на обучение и спортно

усъвършенстване. За да бъде успешно обучението на децата е необходимо, спортните педагози да бъдат много добре подготвени. За да бъдат физически активни учениците и да изпитват удоволствие, трябва да притежават съответни спортни умения.

Литература

- Бъчваров, М.** (2000). *Спортология*. София.
- Бъчваров, М.** (2005). *Тематичен речник по спортология*. София: НСА–ПРЕС.
- Колев, Б.** (2013). *Административни аспекти в дейността на спортните федерации в Република България*. Автореферат, Пловдивски университет.
- Маргаритов, В.** (2010). *Теория и методика на физическото възпитание*. Пловдив.
- Пелтекова, И.** (2018). Спортни аспекти личностно-професионального и карьерного развития будущих учителей при изучении дисциплины "спорт и здоровое образование". *Сборник статей «Личностно-професиональное и карьерное развитие: актуальные исследования и Форсайт-проекты»* Под ред. Л.М. Митиной. Москва: Издательство «Перо», стр.42–46. [Электронное издание]; УДК 159.9; ББК 88.37я43. ISBN 978-5-00122-440-2
- Пономарев, В. В., О. В. Лимаренко, К. В. Лопатина.** (2012). Тхэквондо как средство активизации физического воспитания детей младшего школьного возраст. редкол.: К.К. Шебеко и др. *Здоровье для всех: материалы IV Международной научно-практической конференции*, УО “Полесский государственный университет”, 26–27 апреля 2012 г., в 3 ч., ч. 2, Национальный банк Республики Беларусь, Пинск: ПолесГУ, 94–98. <https://rep.polessu.by/handle/123456789/2425> (последно посетен на 27.04.2022).
- Прокопов, Е.** (2005). *Джудо. Философия, История, Структура, Същност*. София: УИ „Св. Климент Охридски“.
- Рачев, Кр.** (1997). *Теория и методика на физическото възпитание*. София.
- Русинова, Е., Д. Гюров, М. Баева, В. Гюрова, Е. Христова, Ю. Стоянова и съавт.** (1993). *Програма за възпитанието на детето от две до седем годишна възраст*. Изд. Даниела Убенова, София, Взето от Янева-Проконова Джудо за деца на възраст от 4 до 7 години. София: УИ „Св. Климент Охридски“, 2009.
- Янева-Проконова, А.** (2009). *Джудо за деца на възраст от 4 до 7 години*. София: УИ „Св. Климент Охридски“.
- <https://www.parliament.bg/bg/const> (последно посетен на 27.04.2022).

References

- Bachvarov, M.** (2000). *Sportologia*. Sofia.
- Bachvarov, M.** (2005). *Tematichen rechnik po sportologia*. NSA-PRES, Sofia, 2005.
- Kolev, B.** (2013). *Administrativni aspekti v deynosta na sportnite federacii v Republika Balgaria*. Avtoreferat, PU.
- Margaritov, V.** (2010). *Teoria i metodika na fizicheskoto vaspitanie*. Plovdiv.
- Peltekova, I.** (2018). Sportni aspekti lichnostno-profesionalno i karierno razvities na badeshti uchiteli pri izuchavane na disciplinata "sport i zdravno obrazovanie". *Sbornik statii*, Izd. Pero.
- Ponmariov, V.V., O.V. Limarenko, K.V. Lipatina.** (2012). Taekwondo kato sredstvo aktivizacia fizicheskoto vaspitanie na deca v mladsha uchenicheska vazrast. *Zdrave za vsichki. Sbornik*. <https://rep.polessu.by/handle/123456789/2425> (Posledno poseten na 27.04.2022.)
- Prokopov, E.** Dzudo. (2005). *Filosofia, Isportia, Struktura, Sashnost*. UI "Sv.Kliment Ohridski".
- Rachev, Kr.** (1997). *Teoria i metodika na fizicheskoto vaspitanie*. Sofia.



Author Info:

Edi Ivanov Ivanov, PhD student
Sofia University "St. Kliment Ohridski"
Department of Individual Sports and Recreation
1504, Sofia, 15 Tsar Osvoboditel Blvd.
e-mail: eddy_iv@abv.bg

Full Prof. Iren Yordanova Peltekova, PhD
Sofia University "St. Kliment Ohridski"
Department of Sports Games and Mountain Sports
1504, Sofia, 15 Tsar Osvoboditel Blvd.
e-mail: iren.peltekova@gmail.com