

---

<sup>1</sup> Пономарева, Н.И. Комплексная программа аэробики как средство повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов / Н.И. Пономарева // Вестник Томского Государственного Университета. - 2019 г. - С.193-197.

<sup>2</sup> "Молодой ученый", научный журнал // 2015г., С.440-445.

<sup>3</sup> "Необходимость внедрения оздоровительной аэробики в учебных заведениях" Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Курбатов И.С. // 2019г.

<sup>4</sup> "Танцевальная аэробика как средство развития физических качеств обучающейся молодежи" Н. П. Деркачева, М. А. Васильева // Педагогический опыт, 2019г., с.139-141.

## AEROBICS AS A MEANS OF PHYSICAL AND SPIRITUAL CULTURE

© 2020 Sirazetdinova Nelly Rinatovna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: sirazetdinova99@mail.ru

**Keywords:** aerobics, physical culture, sport, endurance, health.

The article presents a brief description of aerobics and its types. The role of physical activity in the life of every person, its positive impact on the body and improving health through sport. Also in the article the complexes of exercises suitable for groups of special physical purpose are offered.

УДК 796  
Код РИНЦ 77.00.00

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Сухачевская Анастасия Алексеевна\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: nastya.suhachevskaya@yandex.ru

**Ключевые слова:** тхэквондо, здоровый образ жизни, боевое искусство, спорт, тренировка.

В данной статье рассматривается влияние занятий тхэквондо на здоровье человека. В ходе работы выявлено положительное воздействие данного вида боевого искусства не только на физическое, но и на психологическое развитие человека. Отмечается рост популярности данного вида спорта.

---

\* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.

Одной из самых главных ценностей в жизни человека является его здоровье. К сожалению, в наше время люди стали забывать об этом, ссылаясь на различные причины. В итоге такое отношение к своему здоровью может привести к серьезным последствиям. Поэтому необходимо придерживаться здорового образа жизни, причем желательнее с самых ранних лет.

В современном мире для физического развития человека существует много различных видов спорта. Одним из самых популярных боевых искусств является тхэквондо. Поэтому данная тема очень актуальна в наше время.

Целью данной работы является определение влияния занятий тхэквондо на состояние организма человека.

Задачи:

1. Кратко ознакомиться с данным видом боевого искусства;
2. Доказать, что занятия тхэквондо положительно влияют на физическое, умственное и нравственное развитие людей;
3. Выявить качества, которые приобретает человек на занятиях тхэквондо.

Тхэквондо - это древнее боевое искусство, которое зародилось в Корее. Характерная особенность - активное использование ног в бою; причем как для ударов, так и для блоков<sup>1</sup>.

В самой Корее почти каждый человек занимается данным видом спорта. А детям преподают его вместо уроков физкультуры. Сейчас тхэквондо занимаются более 50 миллионов человек во всем мире. Постоянно проводятся соревнования, Чемпионаты мира и первенства по тхэквондо. Также с 2000 года оно включено в программу Олимпийских игр.

В России существуют различные спортивные школы, секции, кружки для занятий тхэквондо. Этим видом спорта занимаются как мужчины, так и женщины разных возрастов. Ведь уникальность тхэквондо заключается в том, что оно доступно почти каждому. Некоторые дети бывают гиперактивными. Для того, чтобы направить излишнюю энергию ребенка в мирное русло, родители отдают его на занятия тхэквондо. Ведь именно там он сможет приучиться дисциплине, и, возможно, это даже станет его увлечением и хобби на всю оставшуюся жизнь.

Также бывают ситуации наоборот, когда ребенок растет слишком слабым, скромным, робким и неспособным постоять за себя. В дальнейшем ему будет очень трудно выразить себя как личность. В данном случае занятия тхэквондо помогут ребенку в развитии своего скрытого потенциала, он станет более уверенным в себе, в своих действиях, страхи будут постепенно исчезать. Благодаря физическим нагрузкам его иммунитет укрепит.

Перед началом тренировок изучается теория тхэквондо, правила поведения. Все принципы этого вида спорта основаны на научном подходе, а также на личном опыте<sup>2</sup>. Поэтому риск получения травмы у тхэквондистов намного ниже чем, например, у боксеров. Каждая тренировка обязательно сопровождается разогревом мышц, что значительно улучшает подвижность суставов и уменьшает риск возникновения травм.

Занятия тхэквондо оказывают огромное влияние на организм человека, которое выражается в ряде биологических эффектов. Во время тренировок активно задействованы все части тела, при этом учащается пульс, сердце и легкие снабжаются большим количеством кислорода. То есть происходит, так называемый аэробный эффект от физических нагрузок. Аэробная нагрузка тренирует сердечно-сосудистую систему, развивает

выносливость, замедляет старение, снижает массу тела<sup>3</sup>. Также она сопровождается еще рядом положительных эффектов: происходит ускорение обмена веществ; уменьшается риск возникновения расстройств сна; улучшается в целом работа легких; организм очищается от шлаков.

Корейское боевое искусство помогает нормализовать массу тела. За час тренировки у человека весом 75 кг сжигается примерно 750 калорий. Таким образом, у людей с лишним весом жир сжигается, а мышечная ткань становится плотнее и увеличивается. Также образуется рельеф на теле. А у худых людей растёт мышечная масса.

Благодаря духовной составляющей тхэквондо, люди становятся гораздо устойчивей к стрессовым ситуациям. У занимающихся данным боевым искусством повышается иммунитет, в результате чего различные инфекционные заболевания переносятся намного легче<sup>4</sup>.

Тхэквондо развивает в человеке особые качества. Во-первых, у него формируются выносливость, выдержка и самодисциплина; увеличивается концентрация внимания, что непременно пригодится в жизни. Во-вторых, улучшается гибкость и растяжка. В-третьих, появляется уверенность в собственных силах, а целеустремленные люди достигают высоких результатов.

Таким образом, мы определили, что занятия тхэквондо оказывают положительное влияние на состояние организма человека. В процессе тренировок у обучающихся укрепляется здоровье за счет снабжения сердца и легких большим количеством кислорода, также повышается иммунитет.

Популярность данного вида спорта не будет угасать, ведь, как мы видим, у него немало значительных преимуществ. Тхэквондо способствует всестороннему развитию личности. У совершенного человека должно присутствовать три компонента - высокий интеллект, чистая душа и сильное тело. Именно такой человек достигнет успеха<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Гил, К. Тхэквондо. Корейский боевой вид спорта / К.Гиль. - изд. испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 1998. - С. 224.

<sup>2</sup> Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса : учебное пособие / А.М. Симаков - СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2014. - С. 172.

<sup>3</sup> Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 2004. - С. 71.

<sup>4</sup> Хаитов Р. М. . Иммунология. - М.: ГЕОТАР, 2006. - С. 320.

<sup>5</sup> Ким, Су. Тхэквондо: Ча Ен Рю - естественный путь / Су Ким; пер. с англ. Е. Гупало. - М.: ФАИР - ПРЕСС, 2001.- С. 480.

## INFLUENCE OF TAEKWONDO CLASSES ON HUMAN HEALTH

© 2020 Sukhachevskaya Anastasia Alekseevna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: nastya.suhachevskaya@yandex.ru

**Keywords:** taekwondo, healthy lifestyle, martial arts, sports, training.

This article discusses the impact of taekwondo classes on human health. In the course of the work, a positive impact of this type of martial art was revealed not only on the physical, but also on the psychological development of a person. The popularity of this sport is growing.

УДК 77.01.39  
Код РИНЦ 77.00.00

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ЦЕННОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ)

© 2020 Титаренко Дарья Сергеевна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: stepDaria17@mail.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, ЗОЖ, студенты, физическая активность, здоровье.

В данной статье рассматривается сущность здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, показывается важность ведения ЗОЖ для молодежи. Проводится анализ отношения населения к здоровому образу жизни на основе статистических данных Самарской области.

Проблемам формирования культуры ЗОЖ у студентов посвящены многие научные работы М. Я. Виленского и др.<sup>1</sup>. Формирование ценностного отношения студентов к физической культуре, как компонента ЗОЖ, является важнейшим процессом. На сегодняшний день развитие инновационных социальных технологий является актуальным, в таких областях как физическая культура, спорт. К сожалению с развитием техники, науки прослеживается тенденция к сокращению двигательной активности населения. Статистика физического здоровья нации свидетельствует о том, что в современном обществе практически не осталось здоровых людей. Некоторые факторы оказывают негативное влияние на здоровье. К таким факторам относят - неправильное питание, радиоактивные излучения, стресс, и множество других факторов. Как следствие, увеличивается число не здоровых людей, различных заболеваний. В связи с этим возникает необходимость в сохранении, укреплении здоровья, в формировании привычек занятия спортом с малых лет. Для того, чтобы молодежь осознала всю ценность понятия "ЗОЖ" требуется время, данное понятие должно вызывать интерес. Ведь для повышения качества жизни это является важным моментом. Научные исследования показали, для здоровья человека самым опасным фактором является его образ жизни, соответственно допустимо сделать вывод, если с малых лет приучать беречь свое здоровье, то в будущем шанс остаться здоровым велик. К основным факторам, составляющим здоровый образ жизни можно отнести: сбалансированное питание, отсутствие стресса, соблюдение режима, достаточный уровень физической активности и многие др.<sup>2</sup>

---

\* Научный руководитель - Шиховцов Юрий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент.