

переважають традиційні олімпійські види спорту: футбол, волейбол, легка атлетика, плавання, гімнастика тощо. Тоді як для тхеквондо відводиться роль лише гуртків поза школою. Можливо, така ситуація виникла тому, що з моменту свого становлення в Україні тхеквондо був напівлегальним видом спорту й скоріше визначався як бойове мистецтво для дорослих. Але через зростаючу популярність цього виду спорту, на сьогоднішній день вже з'явилися переможці та призери чемпіонатів Світу, Європи, Європейських ігор та інших міжнародних змагань.

Огляд ситуації показує, що заняття в дитячих секціях тхеквондо, особливо в ранньому віці, якнайкраще сприяють розвитку рухових якостей у дітей та прищеплюють їм культуру рухів. За рахунок акценту техніки тхеквондо на роботі ніг (70 %) та рук (30 %) у ранньому віці у дітей формуються стійкі рухові навички, які згодом дадуть можливість виступати на змаганнях і отримувати перемоги. Крім того, в результаті занять цим видом спорту у дітей формується характер, впевненість у собі, навіть при невисокому рівні розвитку фізичних якостей; за рахунок спарингу розвивається швидкість, мужність, пильність, акуратність, здатність адаптуватися, а також самоконтроль, тоді як туль розвиває гнучкість, грацію, відчуття рівноваги та координацію [2]. Таким чином, за рахунок занять тхеквондо у дітей формується спартанський характер, навички самодисципліни, дух співпраці і взаємоповаги. Слід зазначити, що значна роль у цьому належить досвідченому тренеру, який може розвинути в учня не лише віру в себе та в перемогу за рахунок наполегливої праці і постійного повторювання, але й навчити терпінню при подоланні будь-яких перешкод.

Отже, сучасне тхеквондо в Україні є перспективним напрямом позашкільного дозвілля молодших школярів, який не лише відволікає дітей від шкідливих звичок та підвищує рівень їх рухової активності, але й стає частиною їх світогляду. Проте наразі залишаються проблеми популяризації цього виду спорту в освітньому процесі та його фінансування. У цьому контексті особливої уваги, на нашу думку, потребує розвиток дитячого спорту та включення тхеквондо до шкільної програми фізичного виховання.

#### **Список літератури**

1. Давидов П. О., Бачинська Н. В. тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/28\\_NPM\\_2013/Istoria/1\\_145900.doc.htm](http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Istoria/1_145900.doc.htm)

2. Київський клуб таеквон-до «Спарта» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.spartaitf.com.ua>

*Науковий керівник: Ясько Л.В.,  
канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент*

УДК 796:01.613 (043.2)

**Чабан І.О.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

#### **АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Фізична культура є лише однією зі складових елементів сприяють формуванню здорового способу життя. На сучасному етапі атлетична гімнастика,