



Дружите со спортом!



ТХЭКВОНДО





태권도
Tae Kwon Do

Тхэквондо («тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство) — олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо все удары, толчки и приемы выполняются без посторонних предметов. Считается, что человеческое тело само по себе - очень грозное оружие.

Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины.





Принципы тхэквондо: **Честность** — каждый должен уметь отличить правду от лжи. **Настойчивость** — счастливый человек всегда настойчив и много трудится. **Самообладание** — нельзя терять самоконтроль, иначе могут быть плохие последствия. **Неукротимый дух** — должны быть честны и решительный в стрессовых ситуациях. **Почтительность (учтивость)** — быть вежливым, избавиться от дурных привычек и относиться к людям с уважением.





История корейских боевых искусств насчитывает более 2000 лет, тхэквондо из них является самым молодым.



Чой Хон Хи
(1918-2002)



До середины XX века Корее существовало очень много школ, в которых практиковались боевые искусства с самыми разными названиями: тхэсудо, субак-до, квонбоп, тэквонбоп и так далее. Нужно было создать единое боевое искусство.

В 1955 году генерал южнокорейской армии Чой Хон Хи создал тхэквондо, которое приобрело невероятную популярность во всем мире. На сегодняшний день предпочтение этому виду спорта отдали более 40 млн. человек.





Спортсмены делятся по возрасту, весовым категориям, а также по полу.

Поединок состоит из трех раундов по три минуты с перерывом по одной минуте, для детей до 14 лет — три раунда по две минуты с перерывом тридцать секунд.





Заниматься тхэквондо безопасно, так как во время занятия все участники боя одеты в защитные костюмы.

Экипировка (форма) для тхэквондо: защитный жилет, шлем, паховая раковина, накладки на предплечья и на голень, стэпки — специальная обувь для тхэквондо, добок — кимоно для тхэквондо, перчатки для тхэквондо и капа перед выходом в область соревнования.

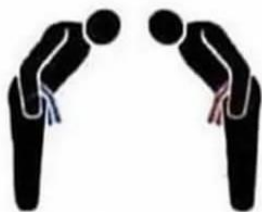




Уровень	Иллюстрация	Пояс
10 гып		Белый пояс
9 гып		Бело-жёлтый пояс
8 гып		Жёлтый пояс
7 гып		Жёлто-зелёный пояс
6 гып		Зелёный пояс
5 гып		Зелёно-синий пояс
4 гып		Синий пояс
3 гып		Сине-красный пояс
2 гып		Красный пояс
1 гып		Красно-черный
1 дан		Чёрный



В тхэквондо пояса условно разделяются на «цветные» (в том числе белый) и «черные». У чёрных поясов есть свои уровни — даны. Всего в тхэквондо 9 данов.



Уважать товарищей по команде



Слушать не перебивая



Не покидать зал без разрешения Сабонима



Поддерживать товарищей, имеющих ранг ниже



Молча построиться по рангу поясов в начале и конце тренировки



Поддерживать чистоту и порядок в зале

Изучение тхэквондо состоит из двух частей: духовной дисциплины и технического совершенствования.

Духовные принципы тхэквондо:

- уважать себя и окружающих людей;
- защищать слабых и уважать старших;
- уметь отвечать за свои поступки;
- никогда не использовать тхэквондо в сомнительных целях;
- строить мир на земле.





Техническое совершенствование гимнастических навыков, гибкости мышц и суставов, полное овладение не только телом, но и духом, воспитание лидерских качеств.

Детское тхэквондо – прекрасный способ справиться с гиперактивностью малыша и направить его энергию в нужное и полезное русло. В случае, если ребенок наоборот стеснителен, застенчив и физически слаб, то занятия помогут устранить эти проблемы. Со временем внутренняя неуверенность и страхи пропадут, появится сила духа и тела.





Тхэквондо для детей имеет огромное количество преимуществ:

+ **Подготовка к школьному распорядку.** Регулярно посещая тренировки, ребенок учится дисциплине и ответственности, появляется мотивация, желание, самоконтроль;

+ **Физическое состояние.** Спорт развивает выносливость, улучшается аппетит, обмен веществ, стабилизируется вес;

+ **Активно вырабатывается гормон роста;**

+ **Улучшается эмоциональное состояние:** бодрость духа, хорошее настроение и жизнерадостность;

+ **Коммуникабельность.** Групповые занятия позволят ребенку легко общаться с людьми, заводить новых друзей и знакомства.





В наши дни существуют разные **версии тхэквондо**. Каждая имеет собственную программу занятий, а также философию:

ИТФ. Генерал Чой Хон Хи основал Международную федерацию тхэквондо, которая преследовала цель – военное воспитание. Версия ИТФ направлена в основном на силовые удары, которыми можно разбивать предметы.





WORLD TAEKWONDO FEDERATION

ВТФ направление пришло к нам из Южной Кореи в середине 1970-х годов XX века. Оно преследует главную цель – участие в соревнованиях, подтверждение мастерства. ВТФ отличается от ИТФ тем, что в ней отсутствуют удары руками. Все удары наносятся только ногами и только по туловищу. Чтобы бойцы не нарушали правил, на них надевают специальные жилеты, фиксирующие каждый удар.





ВТФ – версия предпочтительная для малышей от 5 лет и старше. Регулярные тренировки растяжки и гибкости малыша дадут свои весомые преимущества в будущем. ВТФ является универсальной версией тхэквондо для начинающих.



5 причин отдать ребенка на тхэквондо



Ребенок приучается к распорядку, дисциплине и самоконтролю



Укрепляются тазовые мышцы. Это очень полезно для девочек



Развивается мелкая моторика



Развивается дыхательная система



Улучшается координация движений и внимательность





Тхэквондо впервые в истории было включено в официальную программу **XXVII летних Олимпийских игр**, которые проходили с 27 по 30 сентября 2000 года в Сиднее (Австралия).

Россиянка Наталья Иванова (г. Иркутск) получила тогда серебряную медаль. По настоящий момент пока никому из российских спортсменов не удалось повторить успех Натальи.





SEOUL 1988



Barcelona'92



В 1988 и 1992 годах на Олимпийских играх в Сеуле (Южная Корея) и Барселоне (Испания) проходили показательные соревнования по тхэквондо.



Как появилось в России

Советские граждане, долгое время работавшие в Корее и познавшие тхэквондо, привезли его на родину. Но из-за запрета на незаконное обучение ему, направление развивалось медленно. С 1990 года после вступления России во Всемирную федерацию тхэквондо (ВТФ) новое восточное искусство получило второе дыхание и начало стремительно развиваться.





Т
Х
Э
К
В
О
И
А
О

точность ноги,
рабрый кулак.
ти движения - быстрые.
ак мастера сделайте шаг,
станьте на путь истины!
гненный взор - только вперед,
е отступайте сразу!
ух Ваш окрепнет и не подведет,
свобожда разум!

