

ВЛАДИМИР ПЯТКОВ



ТХЭКВОНДО  
ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР

# Владимир Владимирович Пятков Тхэквондо. Осознанный выбор

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62873931](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62873931)*

*ISBN 9785005163196*

## **Аннотация**

Сегодня, когда в мире спортивных единоборств и боевых искусств предложение превышает спрос, простому человеку очень трудно разобраться. Чтобы пойти заниматься самому или отдать ребенка, вам трудно выбрать между секцией карате, айкидо или капоэйрой. Эта книга может помочь понять, на что нужно обращать внимание и какие цели ставить.

# Содержание

Введение	5
Целеполагание	7
Зачем заниматься спортом?	7
Зачем заниматься тхэквондо?	10
Зачем заниматься в нашей школе?	13
Немного об истории боевых искусств	15
Думаем своей головой	24
Что такое тхэквондо?	26
Восточная философия?	28
Жизнь – борьба	36
Многообразие тхэквондо	38
Этикет поведения	43
Пятый элемент	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Тхэквондо**

# **Осознанный выбор**

**Владимир**  
**Владимирович Пятков**

*Редактор-корректор Игорь Александрович Ильинов*

© Владимир Владимирович Пятков, 2020

ISBN 978-5-0051-6319-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Добрый день! Большинство книг принято начинать с введения – главы, в которой автор обращается к читателю и рассказывает, что он написал, зачем и какие проблемы хотел решить. Пишутся также добрые слова о людях, благодаря которым стал возможен такой труд. За написание этого текста я благодарю тех, кто привёл ко мне своих детей и обратил внимание на то, что я делаю в своей школе. Спасибо моим единомышленникам, руководителям разных клубов и федераций Тхэквондо, разделяющих мои убеждения, оценившим мой взгляд на педагогику и поддержавшим выбранный мной путь воспитания юных спортсменов в замечательном виде спорта – тхэквондо.

Книга задумывалась для того, чтобы подготовить родителей и детей к первой в их жизни аттестации на белый пояс. Для того, чтобы они хорошо понимали, что их ждёт, и могли самостоятельно поработать над этой темой. Ведь действительно здорово, когда семья спортивная – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие. Но и некоторые обязательные правила – ранний подъем, ближайшая спортплощадка и дисциплина.

Безусловно, вы, родители, правильно поступили, что выбрали для ребенка спорт. И искреннего одобрения заслуживает то, что предпочли именно тхэквондо. Ну а мне приятно,

что вы пришли в один из моих залов. И если у кого-то из ребятшек пока не всё получается, то это нормально. Не сомневайтесь, всё будет хорошо, так как мы вместе сможем решить любую проблему.

Кроме краткого описания самой аттестации, я хочу дать понимание нескольким основополагающим в моей работе аспектам: зачем ребёнку заниматься единоборствами и как управлять его мотивацией, насколько важны соревнования, чего ждать и чего не ждать от занятий тхэквондо.

Надеюсь, я смогу доходчиво донести свои мысли, и мы станем лучше понимать друг друга. Лучше понимать тхэквондо.

С уважением, Владимир Пятков.

# Целеполагание

## Зачем заниматься спортом?



Тенденция последних лет – попытки раннего обучения детей. Молодые родители ошибочно полагают, что чем раньше ребёнок начинает учиться читать, писать, знакомиться с иностранным языком – тем лучше. С дошкольного возраста малыша водят к репетиторам, посещают с ним всевозможные подготовительные курсы, перегружая повышенными требованиями. Однако не все родители – педагоги. Как следствие, требуя от ребёнка успехов, они рискуют развить у него синдром выученной беспомощности. Даже если

сами того не желают. Опуская в тексте физиологические объяснения причин, скажу лишь, что чаще всего это приводит к различным расстройствам. Например, дисплазии соединительной ткани. Чаще всего это выражается в ухудшении зрения (близорукость, астигматизм, отслойка сетчатки), заболеваниях суставов и костей (подвывихи и вывихи, ранний артрит, остеохондроз, остеопороз). Наиболее опасны осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы. После 1980-х и 1990-х годов, каждое новое поколение пап и мам замечает, что у детей более слабое здоровье, чем было у них самих в таком же возрасте.

По утверждению ученых, в юном возрасте нужно прививать двигательные навыки, укреплять здоровье, развивать пространственно-временную координацию и скоростно-силовые качества. Для того, чтобы период полового созревания у молодого человека проходил полноценно, ему необходимы два основных условия:

- стресс, вызывающий выброс в организм адреналина;
- поощрение, вызывающее выброс гормона и нейромедиатора дофамина.

Наиболее полно эти задачи решают спортивные секции. Занимаясь физкультурой в первые годы обучения, ребёнок получает двигательную активность в необходимом количестве и развивает в себе все необходимые для жизни навыки и качества. А начиная выступать на соревнованиях и испытывая в любом виде спорта «предстартовые состояния», он

имеет и необходимый стресс, и выход адреналина. Вот здесь важный момент – вне зависимости от того, выиграл спортсмен или проиграл, родителям все же лучше его похвалить. Ведь он старался, преодолевал себя, стремился к победе! Отец и мать обязательно должны помнить, что страх (предстартовая лихорадка) – это не проявление трусости их ребенка, а неотъемлемая часть подготовки любого спортсмена, любого уровня! Также нужно знать важнейшую вещь – никогда нельзя ругать ребёнка за недостаточный успех в спорте!

Вывод – в дошкольный период родителям необходимо сосредоточиться на физической культуре сына или дочери, а в период полового созревания – на занятиях спортом.

# Зачем заниматься тхэквондо?



В принципе, любая спортивная секция решает физиологические задачи, но есть то, что можно получить лишь в некоторых секциях спортивных единоборств, к которым относится и тхэквондо. Например, когда ребёнок занимается шахматами, его психика не испытывает таких нагрузок, как во время занятий единоборствами. Иногда тренеры шутят: если проигрывает шахматист, у него ничего не страдает, кроме самолюбия, а если проигрывает боксёр – у него страдает и лицо. Каждый спортсмен, выходя на соревнования по единоборствам, вынужден противостоять агрессивной и жесткой манере поведения своего соперника. Ожидание такого поведения всегда сопряжено с выбросом адреналина и специфическими ощущениями, называемыми «предстартовым состоянием». Регулярно встречаясь с такими состояниями, специфические ощущения постепенно притуп-

ляются, а иногда становятся даже приятными. Порой спортсмены ищут этих приятных ощущений, а при их отсутствии испытывают «голод». Таким образом, занимаясь тхэквондо достаточно долго, молодой человек приобретает кроме навыков самообороны, контроль предстартовых состояний. В редкие моменты, когда нам необходимо применить грубую силу (не обязательно физическую), основная проблема – ступор, в который мы впадаем. Он мешает не только правильно действовать, но и верно оценивать ситуацию. Однако юноша, или девушка, регулярно и часто выступающие на соревнованиях по тхэквондо, не запаникуют и не остолбенеют от страха. Этот эффект затрагивает как вопросы самообороны, так и проблемы, связанные с публичными выступлениями, сдачей экзаменов и прочими тревожными состояниями.

Вся система обучения в тхэквондо построена на специфических морально-нравственных принципах, где наивысшие добродетели – это:

- Учтивость (уважительное отношение к родителям, старшим по возрасту и по уровню мастерства);
- Честность (ответственность за свои поступки, способность говорить правду, какой бы горькой она ни была);
- Самоконтроль и Самообладание (никогда не поддаваться гневу, или панике);
- Настойчивость (всегда доводить до конца начатое дело и добиваться поставленной цели);
- Смелость и Решительность (делай, что должен и будь,

что будет).

Хороший тренер тхэквондо никогда не пройдёт мимо, если увидит проблему в поведении ребенка!

# Зачем заниматься в нашей школе?



Школе традиционного тхэквондо Владимира Пяткова в 2021 году исполняется 20 лет. За это время мы воспитали большое количество чемпионов разного уровня.

Чаще всего наши ученики – отличники в учебе и не склонны к девиантному поведению. Тренеры и инструкторы нашей школы, – это любознательные люди, постоянно изучающие предмет и новые методики. Изучая тхэквондо, мы не забываем про командные спортивные игры: – футбол, гандбол и др. Изучая тхэквондо, мы интересуемся другими видами восточных единоборств и системами спортивных еди-

ноборств: айкидо, джиу-джитсу, боксом и др. Мы – настоящий клуб со своими традициями и историей. Мы – настоящая команда и настоящие друзья, которые не бросают своих в беде. Вне зала мы поддерживаем общение с учениками и родителями. Мы используем круглый год для того, чтобы учить и воспитывать, а также чтобы учиться и воспитываться самим. Мы выезжаем в загородные лагеря и за границу, чтобы тренироваться и отдыхать.

# Немного об истории боевых искусств



Любое обучение чему бы то ни было обычно начинается с истории вопроса. Будь это музыка, хореография или боевые искусства. В этом ключе написано большое количество статей, книг и снято много фильмов. Практически все авторы, независимо от своих мировоззрений, сходятся в одном – необходимость защищать себя и свою семью возникла одновременно с появлением первого человека. Тем не менее о науке борьбы можно говорить лишь тогда, когда появляются люди, накапливающие и систематизирующие специфические знания и передающие их своим ученикам.

Как и многие мои коллеги, я начинал знакомиться с миром боевых искусств в конце 1980-х годов по первым видеофильмам и первым книгам, написанным на эту тему. Самая

первая из них: «КЭМПО – традиция воинских искусств» авторов А. А. Долина и Г. В. Попова. Однако наиболее полная научно обоснованная работа в этой области мне встретилась уже позже. Игорь Игоревич Куринной – заслуженный спортсмен, тренер и доктор философии в своей работе «Борьба. История. География. Закономерности» говорит о том, что «на огромных территориях Евразии и Африки некогда царил в общем-то единый стиль борьбы». Кропотливый анализ позволил Куринному восстановить географию распространения, и результат оказался удивительным. Выяснилось, что обнаруженная исследователем «страна единого стиля борьбы» поразительным образом совпадает с территорией Монгольской империи XIII – XIV веков. Получается, что борцовское боевое искусство возникло как ордынско-русское и долгое время доминировало во всех землях, входивших в Великую империю. Затем после раскола этого государства в конце XIV века единая «монгольская» система борьбы тоже распалась на отдельные школы. А прежнее искусство – забыто или трансформировано под влиянием изменившихся местных обычаев.

Я не буду пересказывать всю работу И. И. Куринного, обозначаю лишь некоторые аспекты. Если мы будем классифицировать все виды боевых искусств по схожим признакам, то легко увидим разделение единоборств на ударные и бросковые. Бросковые подразумевают близкую дистанцию к противнику и необходимость крепкого захвата с целью провести

бросок. Среди бросковых видов, независимо от того, как бы далеко не находилась родина их появления, будут виды, основанные на борьбе с захватом пояса. Речь не идет о поясе как атрибуте одежды для подвязывания распахивающихся пол халата, рубахи или кимоно. Здесь имеется в виду пояс, которым пользовались воины для крепления на нём оружия. Ударные же единоборства, напротив – избегают плотного контакта с соперником. Атака в них строится на нанесение ударов своими наиболее крепкими и нечувствительными к боли частями тела по наиболее болезненным или жизненно важным частям тела соперника. Сообразно традиции, в одном виде борьбы схватка становится возможной лишь тогда, когда дистанция максимально близкая, а в другом – дальняя. Изучая этот феномен, автор пришел к выводу, что бросковые виды единоборств были популярны среди воинов, имевших оружие, и которым не нужно было вести бой голыми руками на средней и дальней дистанциях.

Виды тренировочных поединков культивировались как игры или тренировки воина в мирное время. Таким образом, среди бросковых видов единоборств оказывается масса видов борьбы на поясах: барильда (Монголия), глима (Исландия), джиу-джитсу (Япония), кох (Армения), кураш (Узбекистан), куреш (Киргизия), курес (Казахстан), гуреш (Турция), гюлеш (Азербайджан), гуштингури (Таджикистан), горэш (Туркмения), курэш (традиционный у татар, башкир, на Поволжье, Урале и Алтае), кушти (Индия, Паки-

стан), сумо (Япония), гынтэ (Молдавия), ссирым (Корея), чидаоба (Грузия), тутуш (Северный Кавказ) и прочие. Воинами не были люди с улицы, а холодное оружие стоило дорого и не всем дозволено для ношения. Воину, обладавшему холодным оружием, незачем было вступать в бой голыми руками. Его противник, имевший такое же оружие, вынужден был держать дистанцию, обмениваясь ударами мечом, булавой или копьем. Но когда в ходе битвы кто-то один из них лишался этого оружия, то ему ничего не оставалось делать, как максимально сблизиться с врагом, потому что в ближнем бою оружие становилось неэффективным. Проведя бросок противника на землю, умелый борец получал преимущество, чтобы завершить бой добиванием.

Виды борьбы, дошедшие до нас и те, от которых остались лишь рисунки на стенах, гравюрах или посуде говорят о поразительном сходстве приемов. Независимо от того, как далеки во времени или по расстоянию между собой единоборства, мы везде можем видеть бросок с обвивом ноги, «мельницу», бросок с захватом голени, бедра или проход в ноги.

И. И. Куринной приводит карту распространения этих видов борьбы, поразительно совпадающую с картой завоеваний Монгольской империи в XIII – XIV веках. Так ли это в действительности? Или, может быть, прав Брюс Ли, говоривший в интервью Пьеру Бертону, что нет такого понятия, как, например, китайский стиль боя или японский стиль, или еще какой-то другой? И если бы у человека было, допустим, три

руки или четыре ноги, то у нас была бы новая форма рукопашного боя? Но в реальности у нас ведь только две руки и две ноги, а потому и стили не так уж сильно отличаются друг от друга. Для нас важно, что существуют виды борьбы бросковые и ударные.

Ударные виды борьбы как раз, по мнению Куринного, создавались и развивались простым народом, то есть в среде людей, кому оружие носить было запрещено. Первым делом колонизаторы и захватчики по понятным причинам под страхом смерти запрещали завоеванному народу хранить и носить оружие или владеть им. Например, карате (в переводе с японского – «пустая рука») появилось на Окинаве в XVI веке. Жители этого острова разработали систему боя голыми руками и ногами. «Окинавцы» определили точки прицела ударов и создали систему тренировок для того, чтобы руки были так же эффективны как холодное оружие.

История появления китайского ушу и его разновидностей кенпо и пакуа в XVI веке очень похожа. В захваченной маньчжурами Поднебесной бедное местное население тоже не имело оружия – завоеватели строго-настрого запрещали. И простые люди старались заменить его, например, предметами крестьянского быта: нунчаками (палками для обмола та риса), серпами, шестами или даже веслами. Конечно, для нанесения ударов вовсю использовались и руки-ноги.

И Европа также не явилась исключением. В XVII – XVIII веках появился ударный вид французской борьбы сават. Он

возник на основе старой крестьянской игры – поединка ногами. Само слово «savate» переводится с французского как «рваный башмак». Так что первые «спортсмены» савата вышли из крестьян и мелких бандитов, промышлявших разбоем. Из среды людей, для которых хорошее оружие было малодоступно.

Несмотря на общий принцип деления и распространения боевых искусств по принципу социальных классов и способов борьбы, были территории со своими самобытными способами ведения боя. Например, в Китае, Вьетнаме или Индии практиковалась борьба, основанная на подражании животным. Множество стилей и их разновидностей изображают тигра, змею, обезьяну или крупное хищное насекомое богомола, но это, скорее, исключение из общего правила.

Несмотря на то, что хронология в работе Куринного несколько отличается от дат в других источниках, его теория вполне имеет право на существование. И особенно я согласен с тем, что современные единоборства и боевые системы получили свой завершённый вид совсем недавно.

Скажем, айки джиу джитсу появилось в конце XIX – начале XX столетия, айкидо – в начале XX века, а всё многообразие стилей каратэ – в середине XX в. Дзюдо – это конец XIX – начало XX столетия, кравмага и тхэквондо – середина XX в., хапкидо – вторая половина XX в. Всплеск появления новых и преобразования старых систем рукопашно-

го боя на рубеже XIX и XX веков оказался неслучайным. С одной стороны, велика была роль рукопашного поединка в реальных боевых действиях. С другой – толчком для развития единоборств послужил прогресс, то есть возможность быстро передвигаться, путешествовать, а также фиксировать свои знания и наблюдения на бумаге или фото-киноплёнке. За каких-то сто лет технологическое развитие сильно повлияло на нашу повседневную жизнь. Машины, компьютеры, современная архитектура и интернет навсегда изменили жизнь человечества. Прогресс также повлиял на боевые искусства и сферы их применения. События середины XX века были полны поводов для применения рукопашного боя, его совершенствования и распространения по миру.

Таким образом мир узнал про японское карате и бывшее его прямой калькой корейское каратэ – тхэквондо. Корея с 1910 по 1945 годы была оккупирована японскими войсками. Корейская молодёжь, желая учиться рукопашному бою, шла в секции и занималась карате, которое в Корее называлось тан су до. Именно этим единоборством и занимался будущий генерал южнокорейской армии, студент Чой Хон Хи. После освобождения страны началась Корейская война (1950—1953 гг.), на которой приемы рукопашного боя оказались как никогда кстати, а Корея разделилась на Северную и Южную.

С 1955 по 1975 годы Южная Корея воевала во Вьетнаме, где продемонстрировала миру свой рукопашный бой. Имен-

но этот период и стал катализатором для создания своего национального боевого искусства. Оно, по приказу первого президента Южной Кореи Пака Чон Су, должно было быть так же сильно, как карате, но непохоже на него ни внешне ни внутренне. За дело взялись всем миром: инструкторы национальных видов единоборств, историки и политики. Генерал Чой был руководителем этого проекта. В результате получилось тхэквондо, якобы существовавшее многие тысячи лет и демонстрировавшее всему миру, что Корея – высокоразвитая страна с многовековой историей и культурой. Результатом этой работы стали Олимпийские игры 1988 и 1992 гг., на которых тхэквондо было впервые продемонстрировано как олимпийский вид спорта. А в 2000-м полноценно вошло в программу олимпиады. Позже тхэквондо разделилось на олимпийский вид спорта и его традиционную версию, развалившуюся на десятки подвидов.

Подробный и интересный рассказ об этом процессе вы сможете найти у журналиста, историка и преподавателя университета Торонто Алекса Гиллиса в его книге «Смертельное искусство. Невообразимая история тхэквондо».

И хотя сегодня, в середине XXI века, войны на планете не прекращаются – рукопашный бой теряет актуальность и востребованность. На сцену выходят новые виды вооружения, а высокие технологии позволяют вести сражения с экранов мониторов. Тем не менее боевые искусства получили вторую жизнь в качестве современных видов спорта и раз-

вивающих систем. Тхэквондо, карате и другие сложно координированные виды имеют в своем арсенале сотни средств по развитию коры головного мозга, восстановлению старых и образованию новых нейронных связей. Это дает возможность человеку с ограниченными физическими и ментальными возможностями чувствовать себя намного лучше, а здоровому – превосходить того, кто этим не занимается.

Кроме того, боевые искусства и спортивные единоборства – бесценное средство по купированию предстартовых состояний, побеждающее панический страх, мандраж и оцепенение человека, оказавшегося в экстремальной обстановке. Говоря простым языком, человек, СИСТЕМАТИЧЕСКИ занимающийся единоборствами, становится храбрее. А это всегда важно как в повседневной жизни, так и в политике, бизнесе и учебе.



Если вам интересно прочитать работу И. И. Куринного можно посмотреть здесь

# Думаем своей головой



Сегодня, благодаря потоку информации, в мире боевых искусств не осталось никаких секретов. Мир, Россию и наш город наводнили всевозможные секции единоборств. По закону экономики – чем больше предложение, тем меньше его ценность. И правда, сейчас на рынке появилось огромное количество самоназванных мастеров по всевозможным видам экзотических направлений боевых искусств. Задайте себе вопрос: откуда взяться «гуру» индийских, японских, филиппинских и бразильских боевых искусств, когда ещё недавно сегодняшние «мастера» были учениками свердловских средних школ и профессионально-технических училищ? Когда успели новоиспечённые «учителя» набраться восточной мудрости, если ещё и тридцати лет не прошло, как упал железный занавес? Чему учат в многочисленных секциях, подражая «палочной дисциплине» буддийских монастырей?

Я НЕ предлагаю вам усомниться в том, во что вы верили все эти годы, когда водили своего ребёнка на каратэ. Я лишь предлагаю ЗАДУМАТЬСЯ и ЛИЧНО ПООБЩАТЬСЯ с тем человеком, который стал для вашего ребёнка Сэнсэем, Гуру, Учителем, ТРЕНЕРОМ!

# Что такое тхэквондо?

Тхэквондо – это технология! Технология воспитания подростка, юноши, взрослого человека. Почему не спорт и не спортивные единоборства, а именно тхэквондо? Почему не бокс, ММА, самбо, или дзюдо? Да потому, что спорт как явление культивирует совершенно иные качества. Зрелище – вот, что стоит во главе угла явления СПОРТ. Раскупленные билеты, эфирное время в прайм-тайм, съеденный попкорн, проданная спортивная одежда, кроссовки, костюмы, лыжи, клюшки. Огромная индустрия лёгкой промышленности работает на понятие «спорт». Зрелище – это индустрия развлечений, сулящая спортсмену либо деньги, либо их аналоги (рекламные контракты, известность, власть) в обмен на его здоровье, пот и кровь. Подобная деградация ценностей часто ведёт к деградации личности. Отсюда и победа любой ценой, и допинги, и подтасовки результатов, а также прочие грязные технологии большого спорта. Боевые искусства сегодня тоже становятся частью индустрии развлечений, однако, не все и не всегда. Я говорю в пользу боевых искусств, несущих в себе основы нравственно-этического воспитания.

Все мы хотим, чтобы наши дети были рядом, когда состаримся. Все мы хотим, чтобы наши дети были свободны от различных видов зависимости: алкоголя, наркотиков, си-

гарет, компьютерных и азартных игр. Чтобы были сильны физически, духовно, и смогли передать своим детям основополагающие ценности. Как это сделать, когда по 12 часов в день мы заняты проблемами наполнения холодильника, а ребёнок должен получать образование и соответствующее вашим запросам воспитание? Вот тут-то и приходят к вам на выручку – тренер, спортивная секция, тхэквондо. Китайская поговорка гласит: «Мастер боевых искусств учит своим примером, пока молод, и мудрым словом, когда стар». Спортивная секция – это модель общества, в которой живут люди сильные и слабые, трудолюбивые и не очень, целеустремлённые и инертные. Внутри этого общества искусственно создаются, спонтанно возникают и обыгрываются модели жизненных ситуаций, переживая которые, под руководством ТРЕНЕРА, человек заметно меняется.

Тхэквондо – это вид боевого искусства, борьбы, отличающейся своей эффективностью и эффективностью. Однако, это не просто борьба, а вид единоборства, исключаящий: все виды неконтролируемой агрессии, неуважения и превышения уровня физического контакта. Вид единоборства, чёткого следования правилам соревнований, где превыше всего ценятся: ум бойца, техника спарринга, безопасность в тренировочном и соревновательном процессе.

# Восточная философия?

Я часто слышу от людей, похожие вопросы. Одни спрашивают, уделяю ли я внимание на своих занятиях, восточной философии? А другие признаются, что им нравится восточная философия, и поэтому они хотят заниматься восточными единоборствами.

Эти люди вкладывают разный смысл в одни и те же понятия и часто не очень разбираются в теме. Выскажу свое личное мнение как тренер, много лет посвятивший этому «предмету». Я убежден в трех ключевых моментах. Во-первых, не все то, что было вчера – хорошо и полезно сегодня. Во-вторых, не нужно бездумно копировать чужие культуру и религию. И в-третьих, не надо поверхностно читать все, о чем говорят книги, даже такие, как «Энциклопедия тхэквондо».

Теперь, когда вы знакомы с моей позицией, подкреплю ее аргументами. Итак, философия в широком смысле слова – это воззрение на мир, людей, процессы между людьми и происхождение человека. В нашем же случае слово «философия» я понимаю как определение нравственных категорий и систему ценностей, систему морально-нравственного воспитания. Если проще – «что такое хорошо и что такое плохо». Это определение человеком своего места в мире, в обществе и отношение к ним.

В Японии, Китае, Корее и странах Юго-Восточной Азии

на систему морально-нравственных ценностей в разное время влияли разные религиозно-философские системы: индуизм, буддизм, даосизм, конфуцианство, ислам и их причудливые коктейли. Вплоть до середины XX века Корея всё ещё оставалась государством по сути конфуцианским. На тхэквондо, основанном в 1950-е годы людьми, воспитанными на старых корейских традициях, безусловно, лежит тень прошлого. Тем не менее тхэквондо как спортивная дисциплина, система фитнеса и даже рукопашного боя – очень молодо. Даже если кто-то из тренеров и захотел бы поиграть в «восточную философию», то за полтора часа занятий в детских и подростковых группах он вряд ли бы нашел на это время. Спортивный зал – не место для чтения книг, а люди, пришедшие заниматься тхэквондо, – не студенты филфака.

Но конечно, в определённом смысле мы занимаемся «восточной философией», и происходит это через традиционный для восточных единоборств этикет поведения. Этот этикет является с одной стороны некоей игрой, а с другой – призван решать абсолютно практические вопросы поведения и профилактики случайного травматизма.

Конфуцианство строго регламентирует отношение человека к себе, родителям, учителю, коллегам, государству и его главе. В старых корейских семьях положение мужа и отца семейства было возведено в абсолют, а интересы других членов семьи отходили на второй план. Но разве для того, чтобы сегодня увидеть дискриминацию и насилие в обществе

или семье, нужно ехать далеко, или пускаться в путешествие во времени?

Тренерам единоборств, желающим следовать традиционному подходу, необходимо выстроить строгую дисциплину и субординацию внутри группы, где младший обязан подчиняться старшему, а менее опытный более опытному. В таком обществе занимающийся должен молчать и слушать, когда говорит инструктор, и беспрекословно выполнять его команды. В таком обществе царит дедовщина и нет места дружбе. Более того, я неоднократно встречал «тренеров», буквально воспринимавших понятие «палочная дисциплина» и практиковавших ее.

В середине XXI века такой подход к педагогике вряд ли можно назвать эффективным в деле воспитания полноценной личности, грамотного специалиста и просто интересного собеседника. По моему глубокому убеждению, в результате такого подхода из учеников можно лишь многократно копировать себе подобных, а не воспитывать людей, способных думать и двигаться вперед. Я предпочитаю, чтобы люди хотели и могли думать, а не только выполнять приказы. Чтобы они были открыты и свободны, а не только молчали и слушали. Чтобы они думали о своих интересах, а не только обслуживали интересы других людей.

«Энциклопедия тхэквондо» была написана в середине XXI века человеком «старой закалки» и генералом южнокорейской армии – армии авторитарного государства. Если

мы будем беспрекословно следовать заповедям энциклопедии тхэквондо и стараться соответствовать званию «идеальный ученик», мы должны:

1. Никогда не уставать учиться, так как хороший ученик может учиться везде и в любое время. В этом секрет успеха в учебе.

2. Хороший ученик готов на жертвы ради своего боевого искусства и инструктора. Некоторые ученики рассматривают обучение как товар, купленный за ежемесячную плату, и не желают участвовать в выступлениях, обучении или работе в спортзале. Инструктор может позволить себе избавиться от таких учеников.

3. Всегда быть хорошим примером для младших учеников. Вполне естественно, что они захотят соревноваться со старшими.

4. Всегда быть преданными, никогда не критиковать инструктора, применяемые способы обучения и само тхэквондо.

5. Изучать и стараться использовать показанный инструктором прием.

6. Помнить, что поведение ученика за пределами спортзала отражается на боевом искусстве и на инструкторе.

7. Если ученик освоил новые приемы из другой школы, а инструктор возражает против их применения – ученик должен отказаться от них либо заниматься там, где он выучил эти приемы.

8. Никогда не проявлять неуважение к инструктору. Хотя ученику позволительно не соглашаться с инструктором, он должен сначала выполнять задание, а обсуждать все вопросы позже.

9. Всегда быть активным, не стесняясь задавать вопросы.

10. Никогда не предавать инструктора.

© «Энциклопедия тхэквондо»

Лично у меня возникают вопросы к каждому пункту этого текста, а особенно к 2, 4, 7-му и 10-му.

Когда же мы смотрим на обязанности «благородного мужа» (учителя) через призму «восточной философии», то видим, что тот должен вести себя соответственно! Не опускаться до истерики, не мараться подношениями, не упиваться лестью и собственным примером являть то, что он хочет видеть от своих учеников.

В «Энциклопедии тхэквондо» сказано, как именно должен вести себя «идеальный учитель»:

1. Никогда не уставать учить. Хороший инструктор может учить везде, в любое время. Он всегда должен быть готов отвечать на вопросы.

2. Инструктор должен стремиться, чтобы ученик превзошел его. Такой результат служит величайшей похвалой инструктору. Ученика никогда нельзя удерживать позади. Если инструктор понял, что ученик превзошел его возможности, ученика надо передать инструктору более высокой ква-

лификации.

3. Инструктор всегда должен служить примером для учеников и никогда не пытаться обманывать их.

4. Воспитание ученика должно быть выше материальной заинтересованности. Как только инструктор станет озабочен материальными аспектами обучения, он сразу же потеряет уважение учеников.

5. Инструктор должен учить, основываясь на научной базе, чтобы экономить силы и время.

6. Инструктор должен помогать ученикам устанавливать хорошие отношения за пределами спортивного зала. Обязанность инструктора – заниматься воспитанием учеников как в зале, так и за его пределами.

7. Необходимо поощрять посещение других спортзалов, изучение опыта других школ. Ученики, которым запрещено посещать другие школы, могут стать непослушными. Целесообразность посещения других школ обусловлена тем, что ученик не только сможет подобрать школу, которая ему подходит наилучшим образом, но и многому научиться, сравнивая разные школы.

8. Ко всем ученикам следует относиться одинаково. Любимчиков быть не должно. Ругать ученика можно только наедине с ним и никогда не делать этого на глазах других.

9. Если инструктор не знает ответа на вопрос, ему не следует придумывать ответ. Надо признать свою неосведомленность и попытаться найти ответ как можно быстрее.

10. Инструктор не должен искать у учеников такого рода помощи, как уборка кабинетов, ремонт и т. п.

11. Инструктор не должен использовать своих учеников для личных целей. Единственная цель инструктора – воспитать физически и духовно совершенных учеников.

12. Инструктор должен всегда быть честным с учениками, не терять их доверия.

© «Энциклопедия тхэквондо»

По сути всё верно, но форма этих тезисов выглядит утопичной и далека от понятной структурированной речи, лишь имитирующей восточную мудрость. А пункты 7-й и 10-й вообще противоречат заповедям, предписанным «идеальному ученику».

Игры в «восточную философию», как и в другую подобную «дичь» безопасны до той степени, до которой доходит изошрённость одних и доверчивость других. В 90-е годы прошлого столетия эти игры часто ставили знак равенства между секцией и сектой, а жертвами таких сект становились как люди из внешнего мира (например, отказывавшийся платить кооператор), так и из мира внутреннего. Кто-то из вас может помнить актёра, каскадёра и первого советского каратиста Талгата Нигматуллина, известного по фильму «Пираты XX века», и его смерть от рук «коллег».

Заниматься восточной философией можно, читая «Искусство Войны», «Сокрытое в листве» или «Книгу Пере-

мен», сидя, скрестив ноги, подражая чайной церемонии. А можно взять из этой философии лишь лучшее и неизменно-ценное в любом времени:

- в обмане чести нет;
- делай что должен, и будь что будет.

И да – пять принципов тхэквондо, хоть и не полностью, отражают мой взгляд на «добро и зло», но никак ему не противоречат.

# Жизнь – борьба

Мы часто говорим, что жизнь есть борьба, не вкладывая в эту фразу того смысла, что так знаком последователям Пути Война. Именно Борьба, со своими правилами и судьями, которые нас непременно осудят. Может, не сразу, а по прошествии лет, сделай мы что-либо не так, не по правилам, вопреки человеческим нормам во благо своих низменных потребностей. Жизнь по правилам (нравственным, религиозным, законным) делает нас людьми. Вот список правил, определяющих человека, идущего по пути воина, по пути тхэквондо:

- я никогда без необходимости не буду применять навыки тхэквондо,
- я буду справедлив, искренен и честен в отношении с другими,
- я буду стоять на стороне справедливости, защищая тех, чьи права попираются,
- я буду уважительно относиться к старшим по поясу и по возрасту,
- я буду соблюдать все ритуалы тхэквондо.

(из клятвы тхэквондиста)

И может быть, ваш ребёнок не станет великим спортсме-

ном, чемпионом мира, или мастером спорта, но наука, которую он получит в наших стенах, будет определять его поступки на многие годы. И обязательно передастся его детям, как передалась нам от наших первых тренеров.

# Многообразие тхэквондо



Малая часть крупных международных федераций тхэквондо

Сегодня принято говорить, что тхэквондо это вид спортивного единоборства или физической культуры, успешно развиваемый в России с конца 1980-х годов. Тхэквондо было создано генералом Вооруженных сил Южной Кореи Чо-ем Хон Хи. Впервые название Тхэ Квон До прозвучало в 1955 году, борясь за право именовать собой новое корейское боевое искусство. В переводе с корейского языка слово Тхэ Квон До означает «Искусство ударов руками и ногами». Дословно перевести можно так:

– Тхэ – пинок, удар ногой, выполненный в прыжке;

– Квон – удар рукой, кулак;

– До – Путь, искусство.

В нашей стране по-разному пишется это название. Причиной тому служит наличие фонем, несвойственных русскому написанию. В России существует много организаций, развивающих тхэквондо, с некоторыми различиями.

– Тхэквондо WTF – World Taekwondo Federation, олимпийский вид спорта, штаб-квартира в Южной Корее, full-контактный вид единоборств, где отсутствуют удары руками в голову. Олимпийское тхэквондо часто показывают по телевизору. Спортсмены одеты в защитные жилеты и шлем. Удары руками в голову запрещены, и от этого создаётся впечатление, что в тхэквондо просто пинают одними ногами.

– Тхэквондо ITF – International Taekwondo Federation, неолимпийский вид спорта, штаб-квартира в Северной Корее. Light-контактный вид единоборства, где руками наносятся удары как в голову, так и корпус.

– Тхэквондо ITF2 – International Taekwondo Federation (с недавних пор в России – МФТ), неолимпийский вид спорта, штаб-квартира в Испании. Light-контактный вид единоборства, где руками наносятся удары как в голову, так и корпус. Федерация образовалась в связи со смертью основателя тхэквондо генерала Чоя Хон Хи, после чего часть инструкторов отделилась от первоначальной организации.

– Тхэквондо ITF3 – International Taekwondo Federation, неолимпийский вид спорта, штаб-квартира в Лондоне.

Light-контактный вид единоборства, где руками наносятся удары как в голову, так и корпус. Федерация образовалась в связи со смертью основателя тхэквон-до генерала Чоя Хон Хи. После этого часть инструкторов отделилась от первоначальной организации под руководством сына генерала – Чоя Джун Хва.

– Тхэквондо GTF – Global Taekwondo Federation, неолимпийский вид спорта, штаб-квартира в Канаде. Light-контактный вид единоборства, где руками наносятся удары как в голову, так и корпус. Федерация образовалась при жизни основателя тхэквондо генерала Чоя Хон Хи, но от первоначальной организации отделилась часть инструкторов под руководством грандмастера Пака Джун Тэ.

– Тхэквондо Джун Ри – организация, которая никогда не относилась ни к ITF, ни к WTF. Основатель направления грандмастер Джун Ри – один из «пионеров» тхэквондо. Он начал развивать своё собственное направление в Соединённых Штатах Америки, открыл множество школ, тренировал знаменитостей, конгрессменов, киноактёров, чем и завоевал популярность. Долгое время его направление тхэквондо именовалось «Корейское каратэ». Спарринги в этом виде проводятся по правилам «стоп-очко», а формальные комплексы – произвольные, выполняемые под музыку.

– Чой Кван До – это вид физической культуры и, как говорят сами последователи, боевое искусство, основанное «пионером» тхэквондо – грандмастером Кваном Джо Чо-

ем. Спортивные соревнования по этому виду не проводятся. Люди на тренировках и семинарах учат технику ударов, блоков и уходов, сдают на пояса – чем удовлетворяют свою потребность в подвижном образе жизни. Штаб-квартира находится в США.

– Традиционное тхэквондо грандмастера Квона Джа Хва. Это вид физической культуры и боевое искусство. Спортивные соревнования по нему не проводятся. Люди учат традиционные формальные комплексы Хьёнги, технику ударов, блоков и уходов, много занимаются растяжкой, освобождением от захватов, учат модельный спарринг. Штаб-квартира также находится в США.

Кроме этого существуют многие другие виды, разновидности, ответвления и интерпретации тхэквондо.

В английском языке также существует разница в написании. Так, слово «Taekwon-Do» пишут, когда имеют в виду неолимпийскую версию, например, ITF. А слово «Taekwondo» – тогда, когда говорят об олимпийской версии WTF. Таким образом, люди отделяют чистый спорт, от боевого искусства, где есть «DO» (Путь).

Ранее, при регистрации новой организации, запрещалось повторять её название. Из за этого новые версии нарочно вводили различия в написании. Таким образом разные версии получили разное написание. Например:

- ITF – Таеквон-до;
- WTF – Тхэквондо;

- WTF – Таэквон-до;
- WATF – Тэквон-до.

Позже, «Русским орфографическим словарем» было установлено единственное корректное написание слова тх-эквондо на русском языке.

После смерти генерала Чойя Хон Хи усилилась тенденция «деления» федераций и создания новых по всему миру под руководством разных грандмастеров. К тому времени, как вы будете читать этот текст, возможно, уже будет гораздо больше новых разновидностей, стилей и направлений, чем здесь перечислено.

# Этикет поведения



Итак, придя в секцию тхэквондо, вы увидите людей в белой форме. Она называется «добок», состоит из рубахи, брюк и пояса. Глядя на добок, можно много сказать о человеке, который его носит. Например, к какой версии тхэквондо относится этот спортсмен, к какому клубу, какой у него пояс и ранг. По цвету, отметкам и надписям на поясе также можно кое-что узнать. Пояса в тхэквондо бывают шести цветов: белого, жёлтого, зелёного, синего, красного и чёрного. Цветом пояса обозначается уровень мастерства спортсмена (квалификация). Квалификация определяется на специаль-

ном экзамене – «аттестации». Место для занятий тхэквондо называется «додьянг». Поведение человека на месте занятий тхэквондо, подчинено этикету. Этикет в зале призван создать необходимые условия для эффективной работы. Вот некоторые из этих правил:

- Никогда не опаздывать на тренировку;
- Перед тренировкой следует построиться в шеренгу;
- Вначале стоят чёрные пояса, потом красные и далее – по принципу убывания уровня квалификации;
- Спортсмены должны поклоном поприветствовать тренера, а затем – старшего ученика;
- Опоздавшие на тренировку входят в зал, подходят к тренеру с поклоном, объясняют причину опоздания, и после разрешения встают в строй в конце шеренги;
- Если в течение тренировочного процесса занимающемуся необходимо отлучиться, или посидеть, нужно также с поклоном подойти к тренеру, спросить разрешения, получить его и с поклоном отойти;
- После тренировки также нужно построиться в шеренгу и поблагодарить друг друга поклоном;
- Если по какой-либо причине тренер отсутствует на тренировке, то занятие проводит старший по уровню квалификации ученик;
- На тренировке каждый старший ученик несёт ответственность за тех, кто младше его по возрасту и по поясу;
- Старшие по поясу могут делать замечания и даже при-

бегать к наказаниям (отжимания, приседания), а младшие по поясу обязаны подчиняться;

– Однако, старшие ученики обязаны помогать младшим, подсказывать и поправлять неверную технику;

– Перед спаррингом следует поклониться друг другу в знак уважения;

– После спарринга – также поклониться;

– Проигравший, кланяясь, имеет в виду – «спасибо, что научил меня», а выигравший – «спасибо, что дал себя победить». И в то же время – «спасибо, что не было травм и всё было под контролем»;

– На соревнованиях принято поклоном благодарить тренера своего соперника.

## Пятый элемент



Физическая культура, спорт и единоборства могут тренировать либо только тело, но при желании тренера и в определенных условиях – закалять дух и морально-нравственные качества. Тренер вправе сам расставлять акценты в своей работе и делать ударение на определенные аспекты развития человека. Именно этим отличается понятие «тренер» от понятия «учитель». Одни тренеры по своей сути – мудрые учителя, а другие учителя всего лишь тренеры, натаскивающие на скорость, силу, реакцию и не работающие над внутренним миром человека. Восточные единоборства и боевые искусства испокон веков носили большое количество смыслов. Сегодня некоторые смыслы утратили актуальность и заменились новыми. Но для начала давайте разберём, что такое «восточные единоборства» и «боевые искусства», чем эти поня-

тия отличаются друг от друга.

Есть такое современное понятие – «спортивные единоборства». Сюда входят: самбо, дзюдо, английский бокс, французский бокс сават, вольная борьба, карате и тхэквондо. Среди перечисленного можно выделить «не восточные», то есть те, которые НЕ берут своё начало в воинской традиции Дальнего Востока и которые не являются частью традиций Японии, Кореи, Таиланда, Индии, Китая. Более того, в семье восточных боевых искусств существуют такие виды, которые НЕ являются единоборствами вообще. В них нет состязаний, спаррингов и соревнований. Это айкидо (искусство воздействия на нападающего при помощи его собственной энергии), иай-до (искусство быстрого вынимания традиционного японского меча), кю-до (искусство стрельбы из традиционного японского лука) и многие другие.

Таким образом, тхэквондо, являясь и боевым искусством, и спортивным единоборством, имеет несколько смысловых граней и несколько определений:

1 – тхэквондо как современный вид спорта (цель – соревнования);

2 – тхэквондо как традиционное корейское боевое искусство (цель – сохранение традиции);

3 – тхэквондо как система физической культуры и фитнеса (цель – сохранение здоровья и поддержание физической формы);

4 – тхэквондо как система самообороны и рукопашного

боя (цель – самооборона и ведение боя без оружия);

5 – тхэквондо как система морально-нравственного воспитания (цель – воспитание целостной разносторонней личности с высокими морально-нравственными идеалами).

Каждый тренер для себя решает сам – «что такое ЕГО тхэквондо», на что делать упор, а что просто игнорировать. В нашей школе мы стараемся уделять пристальное внимание и вырабатывать системный подход к всестороннему развитию по всем пяти элементам. Особо концентрируемся на пятом элементе – морально-нравственном воспитании. Неспроста слово Тхэ Квон До состоит из трёх частей. Тхэ – удар ногой, пинок, Квон – кулак, удар рукой и самая важная, на наш взгляд, часть: До – Путь. Это путь от новичка до мастера, от белого пояса до чёрного, от рождения до смерти, от Ученика до Учителя. Путь, который каждый тхэквондист должен пройти в соответствии с нормами Идеального Ученика. Особенность восточной философии заключается в том, что традиция воспитания мужчины, достойного занимать высокий общественный пост, лежит через воспитание его как Воина. Не без причины самый искусный и доблестный воин имел возможность сделать себе головокружительную карьеру, а дети аристократов должны были овладевать воинскими искусствами. Таким образом, дзен-буддизм Японии формировал свой собственный образ поведения идеального воина, а конфуцианство Кореи – свой. Вплоть до середины XX века Корея провозглашала образ идеального гражд-

данина (доблестного мужа) через сотни принципов, описанных Конфуцием в его труде «Лунь юй» («Беседы и суждения»).

Я не буду тратить ваше время на пересказ цитат Конфуция, но замечу, что нам, людям, живущим в Евразии, как никому другому близки и понятны эти воззрения. В течение всей истории Кореи, от древности до наших дней, возникали одни воинские институты и пропадали другие. В VI веке нашей эры, во время правления Чин Хеукга, 24-го короля Силлы, молодыми аристократами и воинами был сформирован элитный офицерский корпус под названием Хваранг (Цветущая Молодёжь). Помимо традиционных тренировок с булавами, луками, мечами и крюками, воины корпуса тренировали духовную и физическую дисциплину, разнообразные формы борьбы руками и ногами. Для укрепления тела они взбирались на крутые горы, плавали в бурных реках в холодные месяцы года и беспрестанно готовили себя к защите своей родины. Для самоуправления и духовного объединения членов братства по оружию под руководством видного буддийского монаха страны Вон Канга был разработан следующий кодекс правил поведения:

- Иль са кун е чун – Верность государю;
- Е са чинь е хё – Почтительность к родителям;
- Сам кёеуе синь – Искренность с друзьями;
- Са им жун му тхэ – Храбрость перед врагом;
- О саль сан у так – Разборчивость при убийстве.

Воины корпуса Хваранг стали известны на всем полуострове своей храбростью и мастерством, приобрели уважение даже среди злейших врагов. Силы, которые черпали воины из своего уважения к кодексу правил поведения, позволили им достичь высот героизма, стать легендарными. Многие из этих воинов погибли на поле брани на пороге своей юности в возрасте 14—15 лет.

Спустя много лет, опираясь на традиции своих предков, генерал Чой Хон Хи сформулировал пять принципов тхэквондо, призванных сформировать идеального бойца тхэквондо:

- учтивость;
- честность;
- настойчивость;
- самообладание;
- непоколебимость духа.

Я процитирую пояснения, данные генералом этим принципам в энциклопедии тхэквондо.

Из энциклопедии тхэквондо:

«...нет необходимости говорить о том, что успех или неудача в тхэквондо во многом зависят от того, как занимающиеся понимают и применяют на практике принципы тхэквондо, служащие руководством для всех серьезно занимающихся этим видом боевых искусств.

## **Учтивость**

Можно сказать, что учтивость, или почтительность является неписанным законом, рекомендованным античным учителем философии в качестве средства очищения человечества в процессе построения гармоничного общества. Со временем почтительность стала необходимым качеством для человечества.

Формируя свой характер, занимающиеся тхэквондо должны практиковать следующие проявления почтительности, включая их как обязательные элементы в тренировочный процесс:

- развивать дух взаимоуважения;
- стыдиться своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других;

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.