



*Чой Сунг Мо*



*ТХЭКВОНДО  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ*

Чой Сунг Мо

**Тхэквондо для начинающих**

«Неоглори»

**Мо Ч.**

Тхэквондо для начинающих / Ч. Мо — «Неоглори»,

Предлагаемая вниманию читателей книга является одной из первых попыток систематизировать знания истории возникновения и развития тхэквондо, обобщить теоретические и методические аспекты технической подготовки, с применением общепринятых дидактических принципов обучения и тренировки спортсменов.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Раздел I                          | 8  |
| Что такое тхэквондо               | 8  |
| Цель изучения тхэквондо           | 10 |
| История возникновения тхэквондо   | 12 |
| Современная история тхэквондо     | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

## Чой Сунг Мо ТХЭКВОНДО для начинающих



Тхэквондо чрезвычайно популярно в современном мире. Более чем в 170 странах развивается это древнее боевое искусство и очень зрелищный и динамичный вид спорта. Однако качественных учебных пособий по тхэквондо на русском языке издается пока немного. Вот почему я очень рад появлению этого учебного пособия на русском языке, подготовленного моим корейским другом – мастером Чой Сунг Мо. Тхэквондо развивает не только физические качества, но и ведет своих последователей по пути философского и психологического развития, способствует всестороннему развитию личности. Многие аспекты комплексной физической и психологической подготовки, характерные для практики этого боевого искусства, покоряют сердца молодых людей, приходящих в залы тхэквондо по всему миру. И Россия не является исключением. Конечно, никакая, даже самая исключительная книга не сможет заме-

нить тренера. Поэтому я надеюсь, что прочитав это пособие, вы полюбите тхэквондо и продолжите изучение этого древнего искусства под руководством опытных наставников в одной из многочисленных школ тхэквондо, которые открыты практически во всех регионах России.

*Е.Ю. Ключников  
Президент Союза тхэквондо России,  
член исполнительного комитета  
Всемирной Федерации тхэквондо (WTF)*



Господин Чой Сунг Мо родился в апреле 1952 года в корейском городе Пёнтэк, который расположен в ста километрах от Сеула. В возрасте 9-ти лет он начал изучать тхэквондо, уже в 15 лет получил черный пояс (1 дан). В двадцатилетнем возрасте он продолжил обучение корейским боевым искусствам и методам управления энергией Ки у грандмастера Ён Су Парка, который является одной из самых загадочных и феноменальных личностей в современном мире боевых искусств Кореи. Знакомство и обучение у грандмастера Ён Су Парка ока-

зало огромное влияние на мировоззрение и систему жизненных ценностей господина Чой Сунг Мо. Он принял решение посветить свою жизнь изучению и преподаванию боевых искусств. С 1980 года мастер Чой Сунг Мо занимается преподаванием тхэквондо в качестве официального инструктора Куккивона – штаб-квартиры Всемирной Федерации Тхэквондо. Сегодня десятки его учеников преподают тхэквондо во многих странах мира. В настоящее время мастер Чой Сунг Мо является обладателем 8 дана в тхэквондо (ВТФ), 8 дана в про-тхэквондо, а также обладателем мастерских степеней в целом ряде корейских боевых искусств.

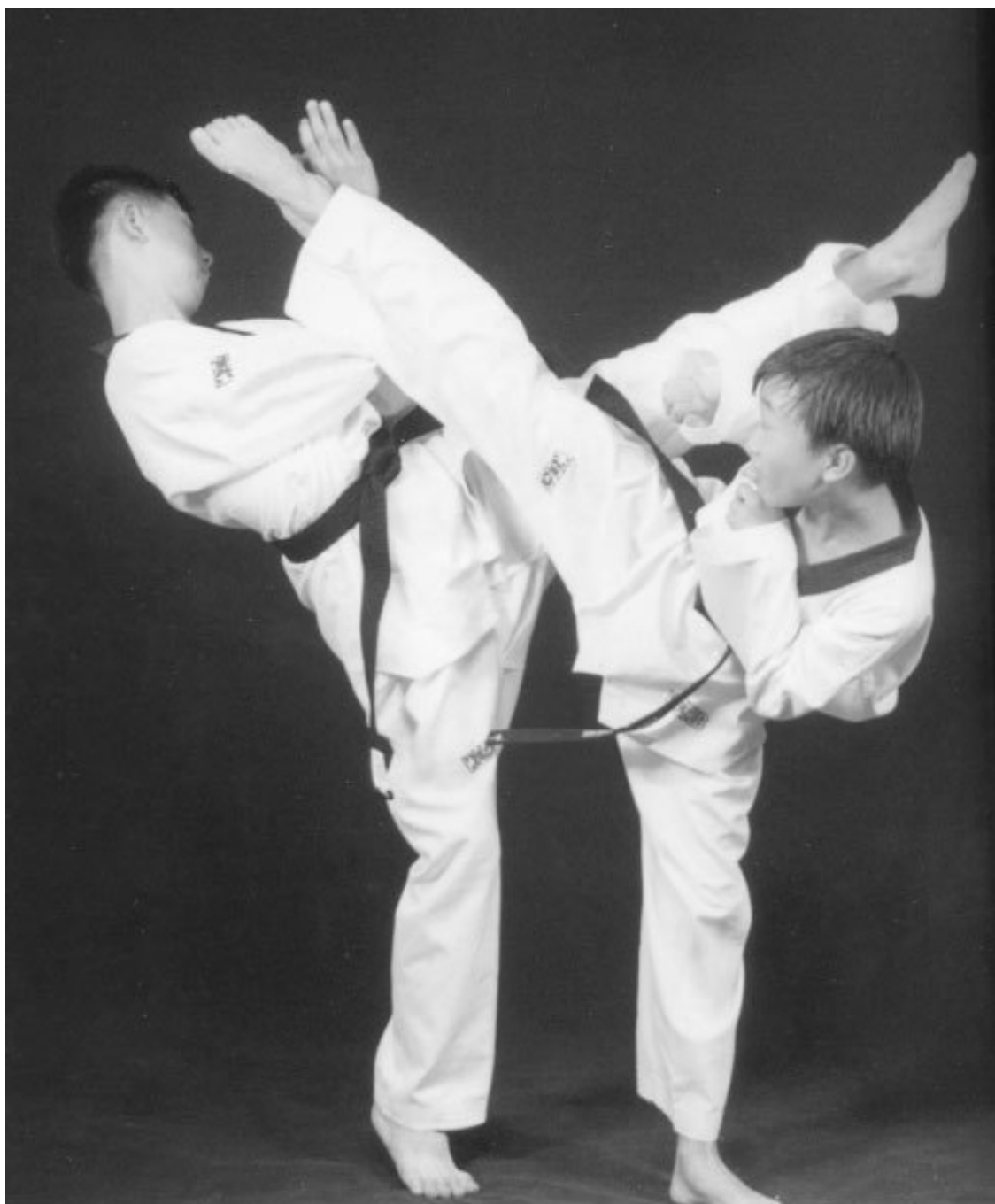
В 2002 году по приглашению Кубанской государственной академии физической культуры мастер Чой Сунг Мо посетил Россию, а по приглашению минского клуба тхэквондо «Олимпик» посетил Белоруссию, в качестве почетного гостя принял участие в чемпионате России по тхэквондо 2002 года в г. Сызране. Совместно с российскими специалистами он подготовил ряд публикаций на русском языке, посвященных теории и методике преподавания корейских боевых искусств и систем оздоровления.

## Раздел I Введение



### Что такое тхэквондо

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.



## **Цель изучения тхэквондо**

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Мuye – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда ученик учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До – путь в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.



## **История возникновения тхэквондо**

История тхэквондо начинается около двух тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями.

В конце I века до н. э. на территории современной Кореи существовало три государства: Когурё, Пэкче и Сила. Предполагается, что уже в этот период начали формироваться различные системы боя, послужившие прообразами современного тхэквондо. В частности, субак, тхэккен, чхарёк, оренквон, юсуль и др.

Основным историческим документом, отражающим знания древних корейцев о боевых искусствах, является трактат «Муеботхончжи», созданный в 1790 году выдающимся корейским ученым и государственным деятелем Ли Донму. Трактат содержит описание различных систем боя с оружием, а также отдельные методы кулачного боя.

## **Современная история тхэквондо**

Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную Федерацию тхэквондо. Эта конференция проходила во время проведения 1-го чемпионата мира, в котором участвовало 200 спортсменов из 19 стран. Организатором этих соревнований была Корейская ассоциация тхэквондо. Представители стран – участниц и гости чемпионата приняли Устав новой организации – World Taekwondo Federation (WTF). Штаб-квартирой новой организации стал Куккивон – всемирный центр тхэквондо. Президентом был избран доктор Ким Ун Ен.

## **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.