

# АЗБУКА ТХЭКВОНДО



Чой Сунгмо

АЗБУКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Чой Сунг Мо

**Азбука ТХЭКВОНДО**

«Неоглори»

2007

**Мо Ч.**

Азбука тхэквондо / Ч. Мо — «Неоглори», 2007

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

Что такое тхэквондо	5
Цель изучения тхэквондо	6
История возникновения тхэквондо	8
Современная история тхэквондо	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Чой Сунг Мо**

## **Азбука ТХЭКВОНДО**

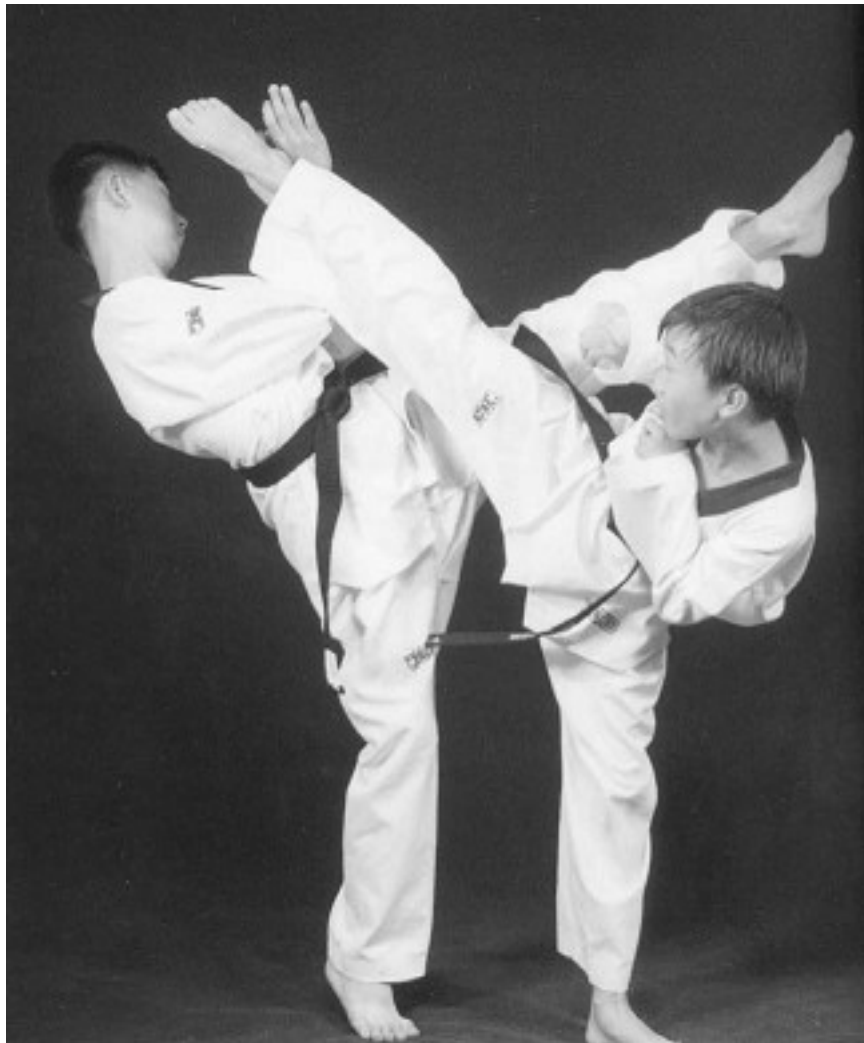
### **Что такое тхэквондо**

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.

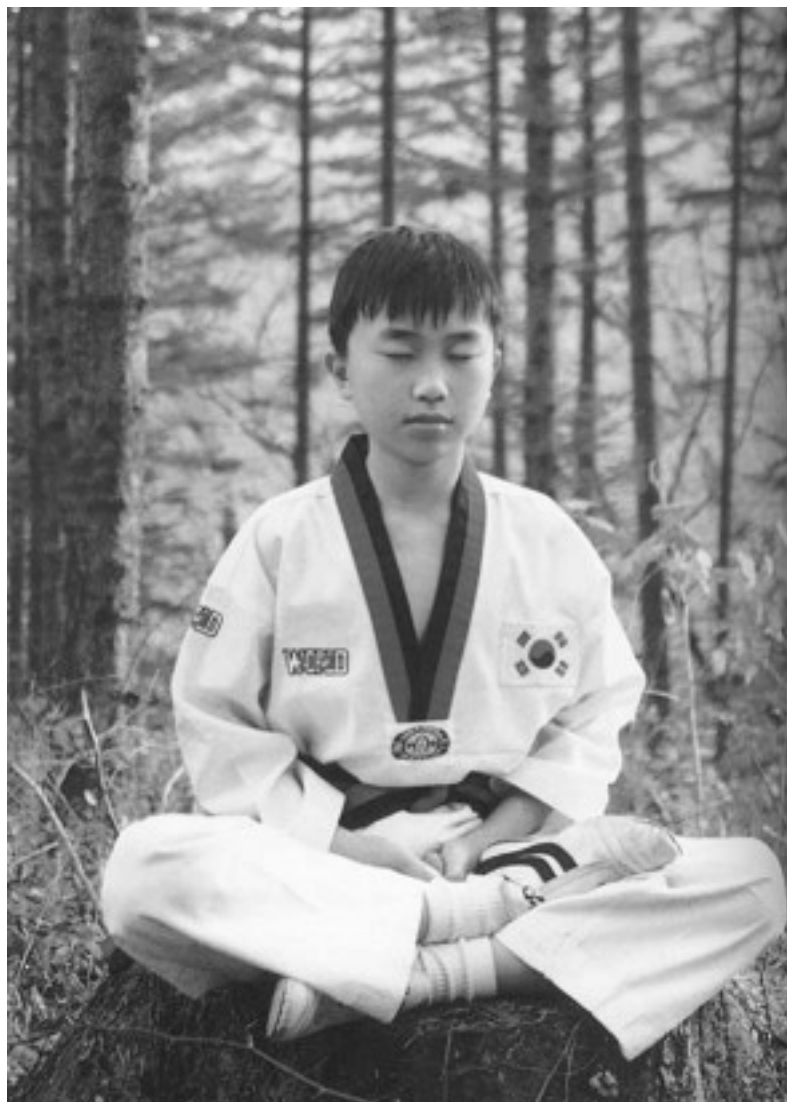
## Цель изучения тхэквондо

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, мые и до.

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



Мые – 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 Ён.



С самого начала была определена политика – развивать тхэквондо как современный вид спорта с целью включения в программу Олимпийских игр. Олимпийская хартия – основной документ, регламентирующий, каким должен быть вид спорта и какой должна быть организация, развивающая этот вид, в том случае, если этот вид претендует на участие в Олимпиаде.

С момента создания вся деятельность ВТФ была подчинена тому, чтобы тхэквондо соответствовал всем критериям Олимпийской хартии. Вносились изменения в Устав, менялась структура организации, пересматривались правила проведения соревнований, вводилась защитная экипировка спортсменов, унифицировались судейские оценки техники и создавалась электронная система судейства соревнований, стандартизировались аттестационные требования к квалификационным экзаменам на даны.

## **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.