

## Объединение «Тхэквондо»

### Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо»

#### Консультация для родителей по теме «Самое эффективное боевое искусство».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Фатеев В.В.

#### **Задачи:**

- Дать определение возрастных и индивидуальных физических особенностей развития школьников;
- Познакомить с особенностями физического развития учащихся среднего школьного (подросткового) возраста;
- Познакомить с особенностями физического развития старших школьников;
- Проинформировать родителей о тхэквондо – как самом эффективном боевом искусстве.

#### **1. Организационный момент.**

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

#### **2. Основная часть.**

Среди боевых искусств самым эффективным многие мастера считают тхэквондо. Что такое тхэквондо, каковы история и тонкости этого способа ведения боя, описано в нашей консультации.

##### **1. Описание**

Тхэквондо - это боевое искусство без использования оружия. Его родиной является Корея. Дословный перевод с корейского означает «путь, проделанный голыми ногами и руками». Причем ногам отводится особая роль, они более активно задействованы в блоках и ударах, чем руки. Когда Чхве Хон Хи, того, кто возродил это древнее мастерство, спросили: «Тхэквондо - что такое?», он ответил, что это не просто мощная техника боя без оружия для поражения одного или более противников, это культ, образ жизни. Главными принципами корейского боевого искусства являются высокая духовность, совесть, выдержка, целеустремленность.

##### **2.История**

Нам уже известно о том, что собой представляет тхэквондо, что такое понятие означает. Но мало кому известно, что первое упоминание рукопашного боя, элементы которого очень напоминают тхэквондо, относится к I веку нашей эры. Изображения воинов найдены на императорских гробницах династии Когуре. Этот период исторически относится к эпохе Трех государств. Именно в этом периоде произошло зарождение корейского боевого искусства. Следующий этап его развития пришелся на период расцвета государства Корё, когда впервые была выделена отдельная школа тхэквондо, систематизированы накопленные знания, организована учеба учеников, преимущественно солдат и офицеров действующей армии. Третий период относится ко времени существования государства Чосон с 14 века и до японской оккупации в 1910-1945 гг. В этот период тхэквондо было запрещено, но подпольно учителя все-таки тренировали учеников. Четвертый период - с 1945 года (освобождение от японской оккупации) по сегодняшний день. Возродил традиции корейского единоборства Чхве Хон Хи.

##### **3. Современное состояние**

Сегодня корейское боевое искусство - самый распространенный вид единоборств, в том числе широко распространено детское тхэквондо. Образовались 3 международные организации, штаб в Вене (Австрия), GTF, офис в Торонто (Канада), WTF, штаб в Сеуле (Корея) - эта ассоциация является главной, она имеет 206 филиалов по всему миру, насчитывает почти 30 миллионов спортсменов.

Примечателен тот факт, что мастера основную ставку делают на развитие приемов боевого искусства с научной точки зрения. Может, именно научный подход определил тот факт, что на сегодняшний день спорт тхэквондо - самый мощный вид единоборства, в его арсенале - много зрелищных приемов:

- разбивание рукой двух кирпичей;
- разбивание ногой в полете досок, закрепленных на высоте 3 метра;
- удар ногой в полете через 11 стоящих в линию человек;
- выбивание последовательно двух целей ногой в прыжке (это один из самых сложных приемов);
- выбивание на скаку всадника из седла лошади (еще одна сверхзадача для мастеров спорта).

#### **4. Соревнования**

Тхэквондо входит в состав Олимпийских игр с 2000 года. В соревнованиях участвуют мужчины и женщины в категориях суперлегкого веса, легкого, среднего и тяжелого веса. С 2000 по 2012 год больше всего наград забрала Корея - 10 золотых медалей, по 2 серебряные и бронзовые. Второе место разделили между собой Китай, Соединенные Штаты и Тайвань. Они собрали всего по 8 медалей, из них китайские спортсмены - 5 золотых, 1 серебряную и 2 бронзовые, американские бойцы - 2 золотые, 2 серебряные и 4 бронзовых медали, тайваньские участники, соответственно, 2 золотые, 1 серебряную и 5 бронзовых медалей. По 6 медалей забрали Мексика, Турция и Франция. Российские спортсмены смогли заработать только 3 медали, причем ни одной золотой они не взяли.

#### **5. Система поясов тхэквондо**

Как и в других боевых искусствах, уровень мастерства спортсмена определяется системой поясов. Школа тхэквондо имеет 10 уровней (кыпов) цветных поясов. Начиная с 10-го уровня - белый, бело-желтый, желтый, желто-зеленый, зеленый, зелено-синий, синий, сине-красный, красный и 1-й кып - красный пояс - показывает самый высокий уровень мастерства в этой категории. Следующий уровень после цветных - это черные пояса, которым соответствуют 9 данов. Спортсмены, не достигшие 15 лет, не имеют права носить черный пояс. Новый дан присваивается в том числе за наработанное количество тренировочных часов.

#### **6. Форма одежды**

Во время тренировок и соревнований как вид спортивной одежды используется кимоно. Для тхэквондо существует 3 его вида, в зависимости от принадлежности к мировой школе: ITF - ученики носят куртку с запахом на липучке. Кимоно снизу обшито черной окантовкой. Материал - хлопок или смешанная ткань. На спине, груди и брюках вышито ITF. Пояс завязывают в 1 оборот. WTF — спортсмены надевают такое же кимоно для тхэквондо, как и участники ITF, только окантовка цветная, и эмблема на куртке со своей аббревиатурой. WTF - в комплект спортивной формы входит куртка цельного покроя в виде распашонки, которая может быть белой, черной или черно-красной. Снизу на спине и спереди куртки вышито WTF. Пояс завязывается на 2 оборота.

#### **7. Техника боя**

Тхэквондо - это известное во всем мире боевое искусство. Техника боя состоит из множества элементов - 12 стоек, 19 блоков, 13 видов ударов кулаком, 25 видов ударов ногами (фронтальный, боковой, "ножницы", с подшагом, с уклоном, круговой и другие), могут использоваться удары открытой рукой, пальцами и прочие. Один из уникальных приемов тхэквондо - это тххиль. Представляет собой многократные повторения одного движения. Делается сосредоточенно, сопрягается с правильным дыханием, своего рода практика медитации. В результате отработка приемов переходит на бессознательный уровень, тело работает самостоятельно, рефлекторно реагируя на выпады противника.

### **3. Ответы на вопросы.**