

УДК 796.89

DOI 10.21661/r-556639

**К.И. Васильева****ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО**

***Аннотация:** в статье проанализированы история возникновения тхэквондо и его развитие, в т.ч., в олимпийский вид спорта; рассмотрены основные дисциплины, интегрированные в единый тренировочный комплекс; раскрыты основные направления и особенности этого боевого искусства как комплексного единоборства.*

***Ключевые слова:** тхэквондо, комплексное единоборство, Олимпийские игры, олимпийский вид спорта.*

Понятие тхэквондо имеет дословное значение, по смыслу означающее выработку правильного нрава и духа (до) на основе приемов удара и защиты ногами (тхэ) и руками, кулаком (вон). Под термином тхэквондо понимается вид спорта и техника, которая дает возможность на основе духовных практик, укрепляющих характер и выносливость, тренированными ногами и руками защищать себя от нападения противника или подавлять его. Основные принципы силы в этом комплексном единоборстве: сосредоточенность, регулирование дыхания, движения в определенном ритме, быстрота, противодействующая сила. Выработка закалки и свойств самозащиты проводится по технической составной системе тхэквондо, в которую входит более трех тысяч основных приемов. В целом технику школ тхэквондо можно сгруппировать в четыре основные направления: формальные комплексы, разбивания твердых предметов, спарринг, самозащита. Первые два направления – это вспомогательные по отношению к двум основным. В спарринге и самозащите формируются технико-тактические действия для соревновательного и боевого поединка. Для тхэквондо характерно преобладание технических приёмов ногами (ударов) над действиями руками. Данная техника отражает специфику и основу этого боевого вида искусства, которая берет начало с древних стилей боевых искусств Кореи (субак, тхэккён, хварандо и др.). Это обуслов-

лено тем, что этот вид искусства формировался для ведения реального боя, в котором удары ногами имели основную роль. Однако если противник прорывался на ближнюю дистанцию, то отрабатывались дополнительные технические приемы руками: замок на руку или бросок, удар ребром ладони, локтем.

Тхэквондо – это ортодоксальное боевое искусство, возникшего в Древней Корее как способ ведения боя. Оно имеет длительную историю развития. Иноземные захватчики постоянно разоряли территорию государства, что заставило воинов создать искусство, которое эффективно было бы при ведении боя. Тхэквондо является самостоятельным боевым искусством. По мнению исследователей, время его возникновения относится к 3 в. до н.э. - концу I века н.э. [Тигунцев, с. 8]. В этот исторический период на территории современной Кореи существовали три государства Гогурё, Пэкче и Сила. Именно на этих территориях в период с 277 г. до н.э. до 668 г. н.э. сформировались системы боя, являющиеся основой современного тхэквондо: Субак, Тхэккен, Чхарёк, Оренквон, Юсуль и др. На фресках древних гробниц найдены изображения боевого искусства, совмещающими приемы рук и ног, проводимого без оружия

В 1790 году Ли Донму, известный государственный деятель и исследователь, разработал трактат «Муэтобот хончжи», который является основным историческим документом, отражающим знания древних корейцев о боевых искусствах. В этом документе подробно раскрыты основные положения ведения кулачного боя и способы владения оружием [4, с. 8].

В исторических трактатах отмечается, что в те времена этот вид боевого искусства называлось субак или субакэ. Соревнования велись по системе выбывания. Коллективные соревнования по боевому искусству проводились в каждой группе, и из победителей формировалась личная охрана короля.

В XV веке во время правления династии Ли придавали огромное значение боевому искусству. В этот период тхэквондо занимались как воины, так и крестьяне. Высшими достижениями боевого искусства было умение разбивать камни руками, перепрыгивать через заборы и крыши домов. В XVIII веке ко-

рейцы активно занимались такеном, который и является прародителем тхэквондо. В исторических книгах той эпохи рассказывается о трех действиях в рамках боевого искусства: боец низшего разряда пинает ногу противника, более умелый боец пинает плечо, а мастер, владеющий техникой в совершенстве, сбивает ногой концы волос, собранные в пучок. Таким образом, такен в основном использует ноги как орудие действия, и мастеров данного боевого искусства подразделяли по разрядам. В сбивании ногой было восемнадцать приемов, в том числе приемы по убийству и ранению, а также в книгах содержались пояснения о двадцати пяти основных приемах и сорока восьми произвольных движения с приложением рисунков. Все они имели символические названия и значения. Таким образом, к этому времени в Корее была сформирована как практика, так и теория этого боевого искусства [1, с. 34].

Однако на протяжении времени в Корее стали сильны японские виды боевых искусств, что исторически было обусловлено тем, что Корея находилась под властью Японии и была составной частью Японской империи. В XX веке после корейской войны 1950–1953 г.г. в Корее возникла идея создания единого национального боевого искусства, которое стало бы символом духа нации корейского народа. Генерал Чой Хон Хи объединил традиционные корейские виды борьбы субак и такен с элементами каратэ-до, которые он изучал в Японии. Эта система создавалась как прикладная, служила для подготовки военнослужащих к ситуациям реального боя. Он сумел творчески объединить колоссальные возможности древних корейских боевых искусств в сфере использования ударов ногами в поединке. В связи с этим можно утверждать, что тхэквондо – это развитая система технико-тактических действий ногами, применяемая в бою [1, с. 18].

В 1966 году в Сеуле была создана Международная федерация тхэквондо. Однако генерал был обвинен в государственной измене и был вынужден эмигрировать в Канаду. Туда же в город Торонто была перенесена и штаб-квартира Международной федерации тхэквондо [4, с. 9].

С 1980 г. начинается история тхэквондо как олимпийского вида спорта. В 1980 году он был принят как предолимпийский вид, в 1981 году было представлено в Мировых играх как официальный вид. В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле тхэквондо был представлен как демонстрационный вид. В сентябре 1991 года единоборство было включено в состав III Игр Доброй Воли. Как демонстрационный вид тхэквондо стартовал в 2000 году на Олимпиаде в Барселоне, а как олимпийский вид спорта впервые вошел в программу Олимпийских игр в г.Сиднее (Австралия). На Олимпийских играх в Афинах уже 124 спортсмена стало участниками олимпийского турнира по тхэквондо. В рамках развития этого вида спорта как олимпийского произошли следующие совершенствования ведения боя и системы оценки. Спортсмены разделены по весовым категориям, в рамках ведения боя изменяются техника исполнения элементов, правила проведения соревнований, обеспечение безопасности (использование защитной одежды). Отработана система объективной оценки за счет использования электронной системы судейства [4, с.12].

В тхэквондо отработана четкая система ударов ногами: возможность применения технических приёмов ногами по всем зонам и уровням тела противника; сила воздействия технического действия (удара) ногой; сочетаемость ударов ногами с другими техническими приёмами боя (ударами рук, локтей, коленей, действий в захвате) [3, с.24].

В дальнейших тренировках направленность тренировок меняется на более прикладную (боевую). К техническим приемам добавляются различные технические действия руками. В них входят удары руками (кулаком), ребром и основанием ладони; локтями; а также отрабатываются болевые приемы на лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

Также изменяется тактика поединков: учебно-тренировочные поединки в формате условного боя, в котором варьируются степень контакта и применяется защитное снаряжение; учебно-тренировочные поединки в варианте «один против двух», «один против трёх» с применением защитного снаряжения по спортивным правилам тхэквондо; поединки «один на один» в защитном снаряжении

по различным версиям рукопашного боя; поединки «один против двух», «один против трёх» в защитном снаряжении в варианте рукопашного боя (при этом исключаются травмоопасные приёмы) [Кибер, с. 19].

Тхэквондо – это совершенно сформированная в техническом и научном отношении систем боевого искусства. Сила удара спортсмена, владеющего техникой тхэквондо, характеризуется высоким уровнем мощности удара и основана на крепкой физической силе, высокой технике и сформированной силе духа как стремлении к нравственному совершенству. Данный вид боевого искусства имеет длительную историю и является сформированной как в теоретическом, так и в практическом аспектах. В настоящее время тхэквондо является одним из самых распространенных и эффективно развивающихся видов спорта.

### *Список литературы*

1. Бакулев С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo>
2. Ким Д.Г. Истоки возникновения тхэквондо / Д.Г. Ким, В.Ф. Ли // Вестник Балтийской академии. – 1997. – №11 – С. 104–111
3. Тигунцев С.А. Т-39 Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся единоборствами (на примере тхэквондо): учебно-методическое пособие / С.А. Тигунцев, Н.А. Булычева, ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: ИГМУ, 2020. – 80 с.
4. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.
5. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов // Физическая культура и спорт в выс-

ших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

6. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 348–351.

7. Ткачева К.Н. Новые направления спортивных дисциплин во всероссийском реестре видов спорта / К.Н. Ткачева, Ю.В. Соболев // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 608–611.

---

**Васильева Кристина Ивановна** – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

---