(cc) BY

Сергиенко Анна Денисовна
студентка
Цыганкова Виктория Олеговна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация*: в статье рассмотрен такой вид спорта и одновременно вид боевого искусства как тхэквондо. Выявлены и подробно изучены четыре основных раздела, а также подведены итоги*

Ключевые слова*: Тхэквондо, правила, самозащита, удар, бой, черный пояс.*

Тхэквондо – это одновременно вид спорта, и вид боевого искусства, который развивался в Корее около 2000 лет. Однако сам термин появился только в 1995 году, когда вновь стали возрождать корейскую систему единоборств.

В переводе, слово «тхэквондо» означает «искусство руки и ноги» (тхэ – удар ногой, квон – удар рукой, до – путь).

Данный вид боевых искусств в 2000 году в Сиднее стал Олимпийским видом спорта.

Тхэквондо имеет четыре основных раздела: формальные комплексы, спарринг, самозащита и разбивание твердых предметов. Рассмотрим каждую из ступеней более подробно:

Формальные комплексы

Формальные комплексы – это определенная последовательность движений защиты и нападения, которая включает в себя самые базовые и распространенные стойки, удары ногами и руками, блоки.

Так же следует знать о том, что комплексы делятся на 2 уровня: базовый и высокий. Рассмотрим их на рисунке 1.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

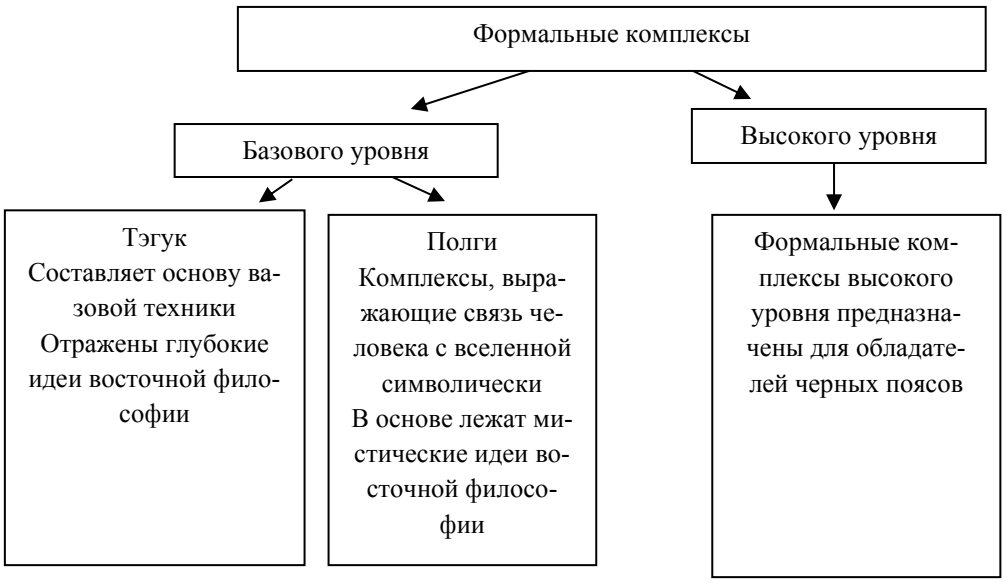

Рис. 1. Уровни формальных комплексов

Таким образом, данный раздел хорошо развивает рефлексы и является отличной базой для спаррингов

Спарринг

Спарринг в тхэквондо также, как и в других боевых искусствах – это бой с противником равным по силам с применением изученных правил.

Правила спарринга:

– бой происходит на площадке 12х12 метров в три трехминутных раунда;

– перерыв межу раундами длится 60 секунд;

– на соперниках должна быть экипировка;

– запрещены все виды захватов;

– удар ногой имеет больше очков, чем удар рукой;

– атака кулаком в лицо запрещена;

– удары разрешены только в защищенные места.

Самозащита

Раздел «самозащита» в тхэквондо перестает пользоваться популярностью среди инструкторов и объясняется это:

1. Нехваткой времени для подготовки к соревнованиям.

2. Незнанием данной методики обучения.

Таким образом, к сожалению, не всегда происходит более разностороннего развития в данном виде спорта.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Разбивание твердых предметов

Техника разбивания твердых предметов руками и ногами называется – кёкпха. Данный раздел делится на два вида:

– силовое разбивание предметов;

– разбивание с применением сложных техник и акробатических элементов.

На данный момент наиболее популярен 2 вид, так как уже не одно показательное выступление не происходит без сложных акробатических ударов. Данный раздел популярен лишь на территории Южной Кореи.

Итак, подводя итог всему сказанному можно сделать вывод, что тхэквондо – это сложный и одновременно полезный вид искусство, который имеет глубокий смысл, так как в него заложены основы философии.

Список литературы

1. Петрыгин С.Б. Отечественные и зарубежные виды единоборств: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. С.Б. Петрыгин; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. – Рязань, 2017. – 172 с.

2. Тигунцев С.А. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся тхэквондо: учебно-методическое пособие / С.А. Тигунцев, Н.А. Булычева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: 2018. – 48 с.

3. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондо в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215–218.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)