

УДК 796

DOI 10.21661/r-556915

*Пак Д.А., Цыганкова В.О.***ТХЭКВАНДО КАК ВИД БОЕВОГО ИСКУССТВА**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вид спорта тхэквондо, история создания и его актуальность. Физическая культура играет огромную роль в жизни каждого человека, а тхэквондо является одним из множества боевых искусств и видов спорта.*

***Ключевые слова:** вид спорта, актуальность, физическая культура, тхэквондо.*

Тхэквондо или Таеквон-До («тхэ» – нога, «квон» – кулак (рука), «до» – искусство) – это вид спорта, который является олимпийским, боевое искусство, придуманное в Корее, его особенностью является использование ног для ударов. В тхэквондо спортсмены не пользуются оружием, так как считают, что тело человека и есть оружие. Данный вид спорта имеет популярность у мужчин и у женщин.

Тхэквондо один из самых юных видов спорта с абсолютно всех боевых искусств. На местности Корейского полуострова можно было заметить 3 царства: Когурё, Силла и Пэкчё. Помимо того, что вышеперечисленные царства вели вражду, им также приходилось защищаться и отвечать агрессорам из других государств. Именно по этой причине им приходилось непрерывно улучшать свои боевые искусства.

В начале 20 века Корея полностью подчинялась Японии. А тем, кто занимался боевыми корейскими искусствами, подобным тхэквондо, доводилось отходить в подполье. Однако уже после избавления корейцев от японской оккупации, мастера единоборств начали выходить на поверхность. Традиции были утрачены, несмотря на сохранение многих техник. Залов было много, и число

тренеров, преподающих разнообразие видов боевого искусства, также увеличилось, но мало кто из них знали историю и могли разъяснить содержательную сторону ее традиции.

С окончанием войны было огромное количество средних учебных заведений, которые практиковали такие виды боевого искусства как: тхэсудо, субак, субак-до, квонбоп, тэгён, тансудо, тэквонбоп.

В этот период в первый раз появляется рвение создать единичную систему единоборства, которая бала бы под контролем страны. Официального признания тхэквондо достигло лишь в 1955 году, таким образом этот вид спорта начал набирать популярность. За настолько маленький срок тхэквондо заполучило огромную популярность в мире. На данный момент предпочтение данному виду спорта отдали больше чем 40 млн. человек.

### *Тхэквондо WTF*

Что же такое тхэквондо WTF? Такой вопрос часто задают болельщики этого вида спорта. World Taekwondo Federation – это очень известный в наше время вид борьбы. Из-за того, что он уже 10 лет поддерживает статус олимпийского вида спорта. Подавляющую часть ударов спортсменов наносит ногами, поскольку за удар рукой очков дают меньше. Удар рукой обычно даёт 1 очко, в то время как удар ногой принесёт сразу 4 очка. Также зависит и от места, на которое был нанесён удар и от техники исполнения. Очень важной частью является защита.

Экипировка спортсменов покрывает почти всё тело. Бой выигрывает тот, кто наберёт больше всего очков. Баллы считаются не только судьями, также их считает техника. Подсчёт балов ведётся судьями, если удар был в голову, так как удары по корпусу считает техника, так как на спортсменах надеты специальные жилеты, которые являются электронными. Соревнования по тхэквондо всегда привлекают к себе огромное зрительское внимание. Бои проходят в высочайшем темпе с частым применением красивых приемов ногами.

### *Правила боя в WTF*

Все фанаты тхэквондо знают, что официальные соревнования проходят по правилам:

– бой составляет 3 раунда, которые длятся по 3 минуты, между ними перерыв длиной в 1 минуту. Исключением являются дети, чей возраст менее 14 лет. Бой тоже проходит в 3 раунда, но имеет продолжительность в 2 минуты. Перерыв между раундами уменьшен до 30 секунд;

– разделение по весовым категориям, а также полу и возрасту;

– на соревнования имеют допуск только те, кто имеет подготовку в спарринговой технике не менее 3 лет;

– бой выигрывает тот, кто набрал максимальное количество очков;

– удары ногами и руками производятся в ту область, что прикрыта специальным жилетом. Удары в голову можно нанести только ногами;

– тот спортсмен, который не соблюдает правила, получает штрафное очко.

В том случае, если спортсмен получил 4 таких очка, то его дисквалифицируют.

### *Площадка для соревнований*

Площадка для тхэквондо обязательно должна быть размером 10 на 10 метров, это поверхность, покрытая эластичным материалом. Площадка для тхэквондо установлена на высоте около 0.6 метра от земли, а граница за чертой имеет уклон меньше 30 градусов, чтобы обезопасить спортсменов.

Таеквон-До (тхэквондо) кроме собственной эффективности имеет большую визуальную привлекательность. Культура движения зрителей и является наслаждением для участников. Здесь многостороннее развитие тела и духа смешиваются с ощущением удовольствия техникой и движением. Надеюсь, что данная статья была для вас полезна, теперь вы знаете про этот вид боевого искусства немного больше.

### *Список литературы*

1. Имамалыев Т.И. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова В.О. //Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215–218.

2. Цыганкова В.О. Роль тхэквондо в современной системе основного и дополнительного образования / В.О. Цыганкова, Д.О. Соколова // Экономика 21 века: инновации, инвестиции, образование. – 2022. – Т. 10. – №3. – С. 23–24.

---

**Пак Денис Алексеевич** – студент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

**Цыганкова Виктория Олеговна** – старший научный преподаватель кафедры физвоспитания, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.