

ИСТОРИЯ ТХЭКВОНДО

Тхэквондо – это вид боевого искусства, которое было основано 11 апреля 1955 года генералом южнокорейской армии Чой Хонг Хи

В переводе с корейского языка Тае (тхэ) означает удары ногой, квон - кулак или удары рукой, До - это путь. Таким образом, в Таеквон-До (тхэквондо) две составляющие: первая-это «таэквон» использование рук и ног в целях самообороны, и вторая «До» жизненный путь, включающий в себя морально - этическое воспитание личности интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии Таеквон-До(тхэквондо). Уже в самом названии заложена суть Таеквон-До(тхэквондо), а именно гармоничное развитие человека как физически, так и духовно.

22 марта 1966 года основатель **Тхэквондо генерал Чой Хонг Хи** созвал учредительную конференцию для учреждения общественного объединения, которое будет развивать Таеквон-До (тхэквондо) в мире. На этой учредительной конференции было принято единогласное решение назвать юридическое лицо новой организации Международная федерация Таеквон-До по-английски International Taekwon-Do Federation сокращено ИТФ. Поэтому, когда речь идет об ИТФ это значит, что организация представляет именно то боевое искусство и вид спорта, которое создал сам его основатель. На этой же конференции генерал Чой Хонг Хи был избран Президентом Международной федерации Таеквон-До ИТФ и раз в четыре года переизбирался на следующий срок, оставаясь Президентом ИТФ до самой смерти 15 июня 2002 года.

За короткий срок существования **Таеквон-До** достаточно молодое боевое искусство по сравнению со многими другими - обрело огромную популярность, и на сегодняшний день численность занимающихся им около 40 млн. людей во всём мире.

Тхэквондо по сути является многоборьем, состоящим из пяти дисциплин. В программу соревнований входят четыре дисциплины: соревнование по спаррингу (масоги),соревнование по формальным комплексам (туль), соревнование по разбиванию досок (вирек-3 разных удара для женщин и 5разных ударов для мужчин), и соревнования по спец.технике Таеквон-До (т-ки - разбивание досок с прыжком в длину и высоту-3 разных прыжка у женщин и 5 разных прыжков у мужчин). Помимо соревновательных дисциплин в программу обучения входят и приёмы самообороны (хосинсул), которые являются логическим применением предыдущих дисциплин в реальных ситуациях.

Таеквон-До (тхэквондо), пожалуй единственное боевое искусство, методика преподавания которого, а также философия, порядок присвоения поясов и все его составляющие, разбивания, поединки, базовая техника, спец. техника, формальные комплексы, приёмы самообороны описаны самим основателем в одной книге -энциклопедии Таеквон-До, которая состоит из 15 томов! Существование энциклопедии, конечно, не может заменить инструктора, но позволяет избежать искажения классической техники, даёт возможность каждому корректировать и усовершенствовать свои умения,

избегая ошибок и профанаций. С помощью энциклопедии искусство становится доступно каждому, нет возможности спекулировать закрытостью системы, скрывать свои незнания под предлогом секретности. В Таеквон-До нет секретов, за исключением одного - полной отдаче тренировочному процессу. Ученик, сумевший заставить себя, достигает рано или поздно желаемых результатов, которые обычному человеку могут казаться сверхъестественными.

В Таеквон-До уникальная система выдачи поясов: существует 10 разрядов "гыпов" цветных поясов и 9 степеней (данов) чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4-5 лет, если тренироваться 2-3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3й дан - два года, 4й - три и так далее. Обладатели с 1го по 3й дан могут считаться помощником учителя (бо-са бом). Обладатели с 4го по 6й дан считаются учителями (са бом) и обладатели 7го-8го дана считаются мастерами (са хюн ним). Обладатель 9го дана считается великим мастером - са сон ним. Всё это показывает, что для того чтобы получить звание учителя по Таеквон-До (4й дан и выше) требуется как минимум 7 лет, время, достаточное, чтобы отличить профессионала от любителя.

Таеквон-До (тхэквондо) построено на знаниях анатомии, биомеханики, физиологии и физического воспитания. Научный подход делает искусство живым. Сколько наука развивается, столько развивается и искусство, конечно классическая техника, туль, основа ТКД, меняется реже всего, это стержень, база, на которую опираются все инструктора. Но какие методы, какие нагрузки и на чём нужно делать акцент выбирает сам инструктор. Разные инструктора это разные типы личности, это разные методики, разный подход. Это даёт возможность каждому ученику подобрать более подходящую для него школу. Возможно, эта особенность исходит из древней корейской традиции выбора учителя, где монах после нескольких лет предварительного обучения, должен был обойти как можно больше монастырей и учиться у многих учителей, чтобы выбрать одного, назвать его своим учителем и учиться у него столько времени, сколько учитель посчитает нужным.

Существует заблуждение, что в Таеквон-До (тхэквондо) отсутствует техника рук. Конечно, хорошо разработанная мощная техника ног - это особое отличие, своего рода товарный знак, но ни в коем случае это не значит, что в тренировочном процессе меньше время уделяется технике рук. Те, кто хорошо знаком с Таеквон-До, часто говорят, что здесь сильные удары ногами и очень сильные удары руками.

Таеквон-До (тхэквондо) помимо своей эффективности обладает притягательной эффектностью. Культура движения впечатляет зрителя и даёт наслаждение занимающимся. Здесь всестороннее развитие тела и духа сочетаются с чувством наслаждения техникой и движением. Надеюсь, что данная статья поможет всем ученикам Таеквон-До лучше понять искусство, которым они занимаются, а для тех, кто с ним ещё не знаком, станет стимулом прийти в До-янг и убедиться в сказанном.