

История развития Тхэквондо ИТФ

Современное тхэквондо ИТФ значительно отличается от других видов боевых искусств. Ни один вид боевых искусств не преуспел так, как тхэквондо ИТФ, в разработке столь совершенной и эффективной техники, всестороннего развития занимающихся. Теория, терминология, технические приемы, системы и методы подготовки, правила, практические аспекты и духовные основы тхэквондо ИТФ были проработаны, научно обоснованы, систематизированы и названы основателем тхэквондо — генералом Чой Хонг Хи.

Когда и где зародилось тхэквондо ИТФ?

Генерал Чой Хонг Хи, основатель тхэквондо ИТФ, основатель Международной федерации тхэквондо ИТФ и первый ее Президент:

«Вначале я изучал таэк кйон. Помимо этого, на протяжении печальных 36 лет оккупации моей Родины японцами у меня была возможность изучать каратэ в Японии. Превращение тхэквондо ИТФ в вид международного боевого искусства за сравнительно короткий срок произошло благодаря целому ряду факторов. Пороки современного общества (моральная коррупция, материализм, эгоизм и др.) образовали духовный вакуум. Тхэквондо ИТФ оказалось способным компенсировать нарастающее чувство пустоты, недоверия, упадка. В эти жестокие времена люди почувствовали необходимость защитить себя. Все перечисленное способствовало общественному признанию преимуществ тхэквондо ИТФ. Когда я жил в Японии, я стал обладателем черного пояса по каратэ. Я чувствовал, что приобретенные мною навыки служили достаточной защитой от тех, кто хотел бы мне навредить.

В январе 1946 года я был назначен младшим лейтенантом вооруженных сил Республики Корея и был послан командиром роты 4-го пехотного полка в Кванджу (провинция Чола Камдо). Для физического и духовного воспитания я начал обучать солдат каратэ. Именно тогда я понял, что нам необходимо развивать свое собственное боевое искусство, превосходящее японское каратэ технически и духовно. Я твердо верил, что обучение этому искусству по всей стране позволит мне исполнить клятву, данную моим товарищам, с которыми я делил неволю в Японии. Руководствуясь этой идеей, с марта 1946 года я начал систематически развивать новую технику. К концу 1954 года я почти закончил разработку нового корейского боевого искусства, а 11 апреля 1955 года дал ему имя «тхэквондо».

В 1959 году была организована Корейская Ассоциация Тхэквондо, а 22 марта 1966 года была создана Международная Федерация тхэквондо — ИТФ (International Taekwon-Do Federation), куда вошли Корея, Вьетнам, ФРГ,

Малайзия, Сингапур, США, Турция, Италия и Египет. С этого момента тхэквондо ИТФ начинает быстро распространяться по всему миру, и на сегодняшний день оно является самым массовым из всех видов восточных единоборств.

Тхэквондо ИТФ в России.

8 декабря 1989 года Госкомспорт СССР принял постановление «О развитии восточных единоборств в СССР», в результате этого различные виды единоборств, в том числе и таэквон-до, были признаны видами спорта в советской системе физического воспитания.

Тогда же, в декабре 1989 года, была организована Федерация таэквон-до Москвы, в создании которой принимали активное участие Валерий Кузин, Сергей Сейранов, Юрий Калашников, другие специалисты и поклонники этого вида спорта, тренировавшиеся у международного инструктора, обладателя на тот момент 4-го дана Ли Ен Сока, заложившего основы оригинальной техники тхэквондо ИТФ в нашей стране. 30 июня 1990 года состоялась учредительная конференция, в результате которой была образована Федерация таэквон-до СССР под руководством В. В. Кузина.

После распада СССР, в январе 1992 года была образована Федерация таэквон-до России, которая является самостоятельной общественной организацией, обладающей исключительными полномочиями по управлению развитием тхэквондо ИТФ в России и представляющей этот вид единоборств в Международной Федерации тхэквондо ИТФ. 1-го марта 2013 года Федерация таэквон-до России была официально переименована в Федерацию тхэквондо (ИТФ) России.

Президентом Российской Федерации тхэквондо ИТФ является один из пионеров этого спорта Сергей Германович Сейранов, член-корреспондент Российской академии образования, доктор педагогических наук, профессор, почетный работник высшего профессионального образования РФ, заслуженный работник физической культуры, спорта и туризма Московской области, Мастер спорта по таэквон-до, обладатель черного пояса 4 дана по таэквон-до, судья категории «А». Первый Вице-Президент – Юрий Борисович Калашников, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), Отличник физической культуры и спорта, Старший Мастер обладатель 8-го дана, судья категории «А», в прошлом главный тренер сборных СССР и России, с 2002 по 2011 гг. Вице-Президент Международной Федерации Тхэквондо ИТФ, с 2013 г. Вице-Президент Европейской Федерации тхэквондо ИТФ (ЕИТФ).

Федерацией регулярно проводятся региональные и международные инструкторские и судейские семинары. В настоящее время в Федерации тхэквондо (ИТФ) России официально зарегистрировано более 80 организаций и клубов тхэквондо ИТФ.

Принципы Тхэквондо

Ye ui — Вежливость

Yom chi — Честность

In nae — Настойчивость

Kuk gi — Самоконтроль

Baekjool — Неукротимый дух

Этикет

Запрещается показывать изученные приемы за пределами школы, использовать их можно только при самообороне, в случаи неизбежности.

Обучение идёт по нескольким дисциплинам:

тхыль (туль) — формальный комплекс (ИТФ);

массоги — спортивный поединок (спарринг);

туги — техника нанесения ударов ногами в прыжках;

вэрёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;

хосинсуль — практика самообороны.

Стойки:

Способность к эффективным техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела. Правильное же положение тела обусловлено выбором подходящей в данной ситуации стойки. Стойка в тхэквондо главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основной момент в каждой стойке (за небольшим исключением) заключается в том, что спина должна быть выпрямлена.

Удары руками:

В тхэквондо удары руками исполняются на короткой дистанции — стоя, в прыжке, в крутящемся положении или в нападении. Нанесённые быстро по отдельности, или в комбинациях, они могут вывести соперника на некоторое время из оборонительной позиции и сделать его уязвимым.

Удары ногами:

В тхэквондо удары ногами исполняются на короткой и длинной дистанциях — стоя, в прыжке, в крутящемся положении или в нападении. Нанесённые быстро по отдельности, или в комбинациях, они могут вывести соперника на некоторое время из оборонительной позиции и сделать его уязвимым.

Блоки:

Блоки ставятся руками, коленями и ногами, чтобы отбить удары противника. Чтобы начать блок, нужно предвидеть вид и направление его атаки. Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать своё движение почти одновременно с началом движения атакующей руки или ноги, обеспечивая защиту своей атаки.

Туль:

Принцип изучения боевого искусства на основе туль состоит в том, что повторяя его много раз, практик приучает своё тело к определённого рода движениям, укрепляя соответствующие мышцы, сухожилия и суставы, сопрягая их с правильным дыханием вводит их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением тулей. Также тули являются медитативной практикой, где общим фоном их исполнения является расслабленное состояние тела, а удары и блоки производятся при сосредоточенном, но не напряжённом внимании.

Пояса:

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов-«купов» — 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.