



*Чой Сунг Мо*



*ТХЭКВОНДО  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ*

Чой Сунг Мо

**Тхэквондо для начинающих**

«Неоглори»

**Мо Ч.**

Тхэквондо для начинающих / Ч. Мо — «Неоглори»,

Предлагаемая вниманию читателей книга является одной из первых попыток систематизировать знания истории возникновения и развития тхэквондо, обобщить теоретические и методические аспекты технической подготовки, с применением общепринятых дидактических принципов обучения и тренировки спортсменов.

© Мо Ч.  
© Неоглори

# Содержание

Раздел I	8
Что такое тхэквондо	8
Цель изучения тхэквондо	10
История возникновения тхэквондо	12
Современная история тхэквондо	13
Структура тхэквондо	19
Форма для занятий	24
Раздел II	27
Основные стойки	27
Конец ознакомительного фрагмента.	35

## Чой Сунг Мо Тхэквондо для начинающих



Тхэквондо чрезвычайно популярно в современном мире. Более чем в 170 странах развивается это древнее боевое искусство и очень зрелищный и динамичный вид спорта. Однако качественных учебных пособий по тхэквондо на русском языке издается пока немного. Вот почему я очень рад появлению этого учебного пособия на русском языке, подготовленного моим корейским другом – мастером Чой Сунг Мо. Тхэквондо развивает не только физические качества, но и ведет своих последователей по пути философского и психологического развития, способствует всестороннему развитию личности. Многие аспекты комплексной физической и психологической подготовки, характерные для практики этого боевого искусства, покоряют сердца молодых людей, приходящих в залы тхэквондо по всему миру. И Россия не является исключением. Конечно, никакая, даже самая исключительная

книга не сможет заменить тренера. Поэтому я надеюсь, что прочитав это пособие, вы полюбите тхэквондо и продолжите изучение этого древнего искусства под руководством опытных наставников в одной из многочисленных школ тхэквондо, которые открыты практически во всех регионах России.

*Е.Ю. Ключников  
Президент Союза тхэквондо России,  
член исполнительного комитета  
Всемирной Федерации тхэквондо (WTF)*



Господин Чой Сунг Мо родился в апреле 1952 года в корейском городе Пёнтэк, который расположен в ста километрах от Сеула. В возрасте 9-ти лет он начал изучать тхэквондо, уже в 15 лет получил черный пояс (1 дан). В двадцатилетнем возрасте он продолжил обучение корейским боевым искусствам и методам управления энергией Ки у грандмастера Ён Су Парка, который является одной из самых загадочных и феноменальных личностей в

современном мире боевых искусств Кореи. Знакомство и обучение у грандмастера Ён Су Парка оказало огромное влияние на мировоззрение и систему жизненных ценностей господина Чой Сунг Мо. Он принял решение посвятить свою жизнь изучению и преподаванию боевых искусств. С 1980 года мастер Чой Сунг Мо занимается преподаванием тхэквондо в качестве официального инструктора Куккивона – штаб-квартиры Всемирной Федерации Тхэквондо. Сегодня десятки его учеников преподают тхэквондо во многих странах мира. В настоящее время мастер Чой Сунг Мо является обладателем 8 дана в тхэквондо (ВТФ), 8 дана в про-тхэквондо, а также обладателем мастерских степеней в целом ряде корейских боевых искусств.

В 2002 году по приглашению Кубанской государственной академии физической культуры мастер Чой Сунг Мо посетил Россию, а по приглашению минского клуба тхэквондо «Олимпик» посетил Белоруссию, в качестве почетного гостя принял участие в чемпионате России по тхэквондо 2002 года в г. Сызране. Совместно с российскими специалистами он подготовил ряд публикаций на русском языке, посвященных теории и методике преподавания корейских боевых искусств и систем оздоровления.

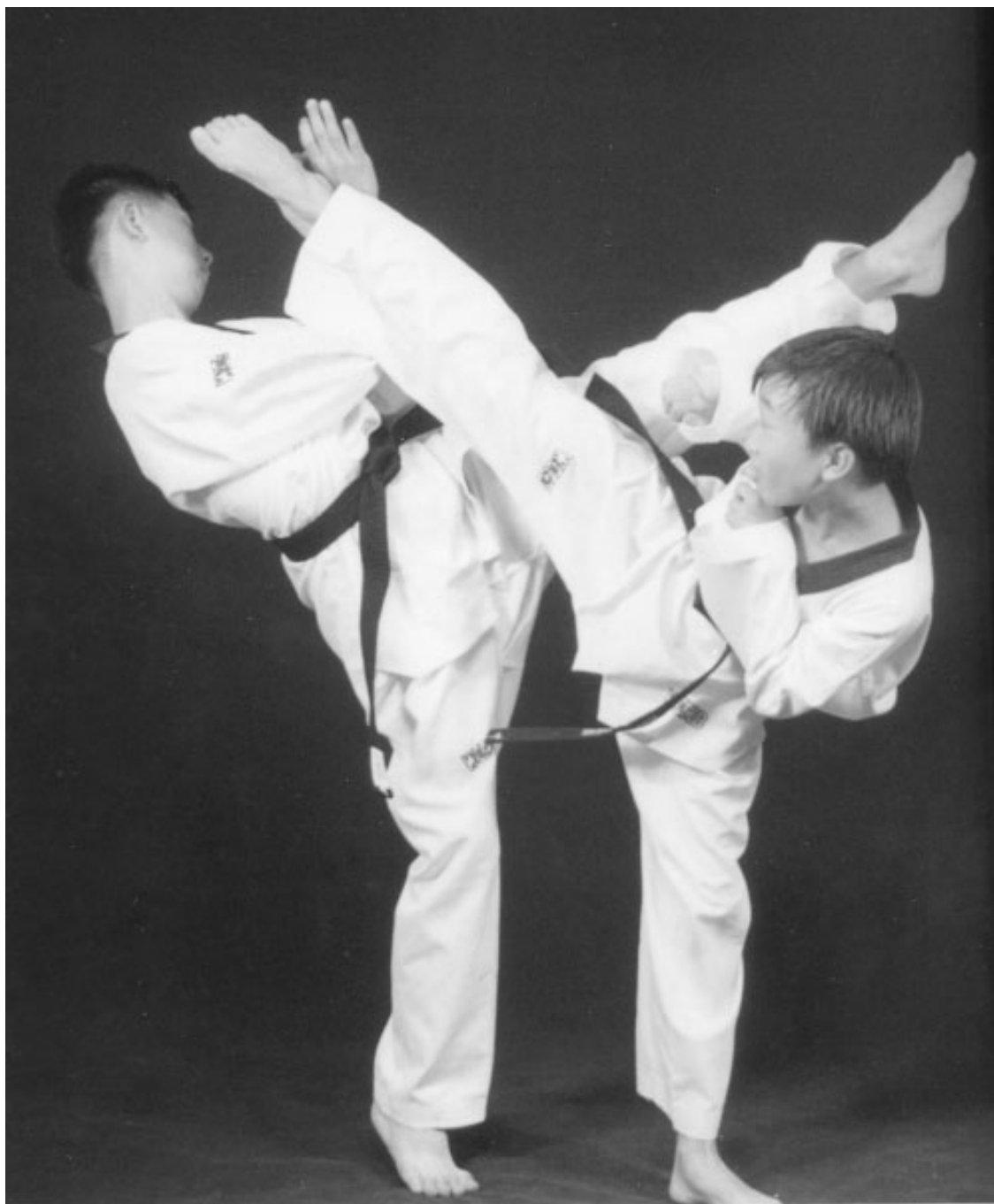
## Раздел I Введение



### Что такое тхэквондо

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.





## **Цель изучения ТХЭКВОНДО**

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Мuye – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда ученик учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До – путь в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.



## **История возникновения тхэквондо**

История тхэквондо начинается около двух тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями.

В конце I века до н. э. на территории современной Кореи существовало три государства: Когурё, Пэкче и Сила. Предполагается, что уже в этот период начали формироваться различные системы боя, послужившие прообразами современного тхэквондо. В частности, субак, тхэккен, чхарёк, оренквон, юсуль и др.

Основным историческим документом, отражающим знания древних корейцев о боевых искусствах, является трактат «Муеботхончжи», созданный в 1790 году выдающимся корейским ученым и государственным деятелем Ли Донму. Трактат содержит описание различных систем боя с оружием, а также отдельные методы кулачного боя.

## Современная история тхэквондо

Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную Федерацию тхэквондо. Эта конференция проходила во время проведения 1-го чемпионата мира, в котором участвовало 200 спортсменов из 19 стран. Организатором этих соревнований была Корейская ассоциация тхэквондо. Представители стран – участниц и гости чемпионата приняли Устав новой организации – World Taekwondo Federation (WTF). Штаб-квартирой новой организации стал Куккивон – всемирный центр тхэквондо. Президентом был избран доктор Ким Ун Ен.



С самого начала была определена политика – развивать тхэквондо как современный вид спорта с целью включения в программу Олимпийских игр. Олимпийская хартия – основной документ, регламентирующий, каким должен быть вид спорта и какой должна быть организация, развивающая этот вид, в том случае, если этот вид претендует на участие в Олимпиаде.

С момента создания вся деятельность WTF была подчинена тому, чтобы тхэквондо соответствовал всем критериям Олимпийской хартии. Вносились изменения в Устав, менялась структура организации, пересматривались правила проведения соревнований, вводилась защитная экипировка спортсменов, унифицировались судейские оценки техники и создавалась электронная система судейства соревнований, стандартизировались аттестационные требования к квалификационным экзаменам на даны.

Первое международное признание пришло 8 октября 1975 года. Международная организация спортивных федераций (GAISF) признала ВТФ как организацию, представляющую тхэквондо в мире. GAISF признает только одну организацию от каждого вида спорта.

В апреле 1976 года тхэквондо ВТФ утвержден как 23-й официальный вид спорта Международным советом армейского спорта (CISM).

17 июля 1980 года на 83-й Генеральной сессии МОК в Москве тхэквондо ВТФ признается как преолимпийский вид.

В январе 1981 года ВТФ признана Международным советом спортивной науки и физического образования (ICSSPE).

В июле 1981 года тхэквондо впервые участвовал в Мировых Играх (World Games) как официальный вид.

В июне 1985 года утвержден Исполнительным советом МОК как демонстрационный вид на Олимпиаде в Сеуле (Корея) в 1988 году.

В мае 1986 года Исполнительный комитет международной федерации университетского спорта (FISU) включает тхэквондо в программу чемпионатов мира среди студентов.

В сентябре 1988 года на Олимпиаде в Сеуле тхэквондо представлен как демонстрационный вид.

В сентябре 1991 года тхэквондо включен в программу 3-х Игр доброй воли как официальный вид спорта.

В августе 1992 года тхэквондо стартует на Олимпиаде в Барселоне как демонстрационный вид.

В сентябре 1994 года в Париже на юбилейной сессии Международного олимпийского комитета выносится единогласное решение о включении тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпиады в Сиднее.

В феврале 1995 года тхэквондо ВТФ, признан Ассоциацией международных федераций летних олимпийских видов спорта (ASOIF).



Сегодня ВТФ объединяет национальные ассоциации тхэквондо, которые сгруппированы в 4 региональных союза:

- Азиатский союз тхэквондо;
- Европейский союз тхэквондо;
- Панамериканский союз тхэквондо;
- Африканский союз тхэквондо.



Представители национальных ассоциаций составляют высший орган организации – Генеральную ассамблею. ВТФ проводит следующие турниры:

- Олимпийский турнир тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо;
- Первенство мира по тхэквондо среди юниоров;
- Кубок мира по тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди студентов;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди военнослужащих;
- Чемпионат Азии по тхэквондо;
- Чемпионат Европы по тхэквондо;
- Панамериканский чемпионат по тхэквондо;
- Чемпионат Африки по тхэквондо.





В 2003 году впервые будет проводиться чемпионат мира по «пхумсэ» как демонстрационному виду тхэквондо.

Все вышеперечисленные турниры, которые организует и санкционирует ВТФ, проводятся только для представителей национальных ассоциаций, являющихся членами этой всемирной организации. Таким образом возможно наиболее эффективно стандартизировать соревновательную технику и соответственно увеличить зрелищность спортивного поединка.

Первый олимпийский турнир по тхэквондо проходил с 27 по 30 сентября 2000 года в г. Сиднее (Австралия). Сто спортсменов боролись за медали в 4 весовых категориях у мужчин (52 участника) и в 4 весовых категориях у женщин (48 участниц). По статистическим данным, опубликованным Национальным олимпийским комитетом Австралии, процент проданных билетов на этот вид соревнований составил 99,9 %. Более высокие показатели были только на соревнованиях по гимнастике, теннису (100 %), легкой атлетике и триатлону (99,92 %).

На сегодняшний день принято решение международного олимпийского комитета о проведении соревнований в 4 весовых категориях у мужчин и 4 у женщин на следующих Олимпийских играх в Афинах. Общее количество участников – 124 человека.

«Развивая тхэквондо как спорт, мы открываем его миру. Оставить тхэквондо только как боевое искусство было бы слишком просто». Эти слова из выступления Президента ВТФ доктора Ким Ун Ена перед участниками семинара по изменению правил соревнований к следующим Олимпийским играм в Афинах определяют тенденцию развития тхэквондо в современном спорте.

## Структура тхэквондо



Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе – постижение тхэквондо как боевого искусства.

3. Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

4. Хосинсульт – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.

5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.







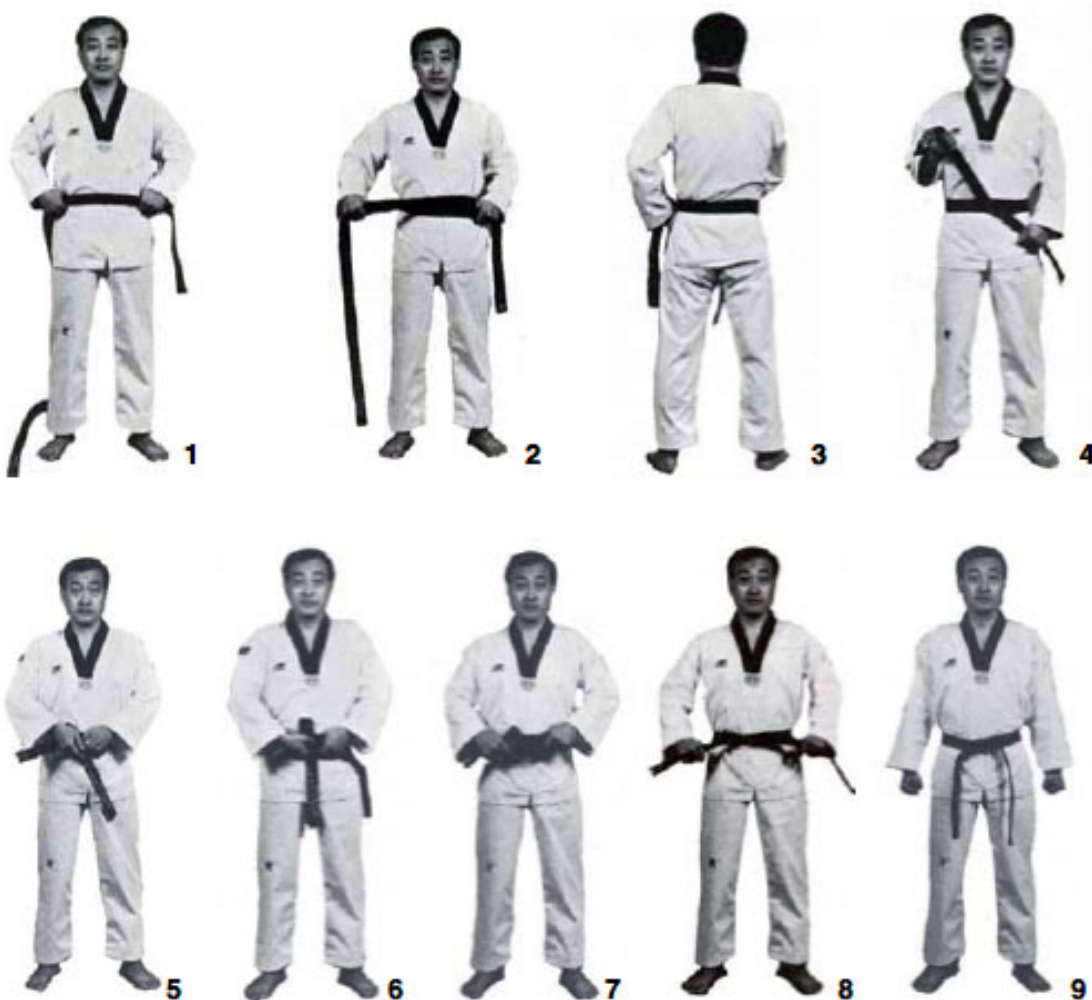
## Форма для занятий

Форма для занятий тхэквондо называется добок. Она показывает, каким видом спорта занимается человек, какова его квалификация. Надевая форму для занятий тхэквондо, мы принимаем на себя определенные обязательства вести себя соответствующим образом.

Добок состоит из куртки, брюк и пояса. Куртка и брюки изготавливаются из традиционного для тхэквондо материала белого цвета, в состав которого входит хлопок. Рукав куртки должен достигать кисти руки, по длине куртка прикрывает верхнюю часть бедер. Брюки должны прикрывать лодыжку. На левой стороне груди обычно пришивается эмблема федерации или клуба. Другие знаки и всякого рода украшения на добке недопустимы.

Тренируются тхэквондисты босиком или в специальных мягких тапочках, (по корейски они называются «соги») не закрывающих голеностопный сустав и позволяющих свободно выполнять удары ногами.

## Как правильно завязать пояс





### Как складывать добок





6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

## **Раздел II**

### **Стойки**

#### **Основные стойки**

**Моа соги.**

Стопы ног сведены вместе. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



**Нарани соги.**

Ноги на ширине плеч. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



**Чхарйот соги.**

Пятки вместе, носки врозь. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



**Ап куби.**

До 60 % массы тела приходится на переднюю ногу и до 40 % – на заднюю ногу. Стопа передней ноги направлена вперёд, стопа задней ноги развернута под углом 25°. Задняя нога выпрямлена, передняя нога согнута в колене. Расстояние между стопами составляет полтора шага.



**Ап соги.**

Представляет собой обыкновенный шаг. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



**Твит куби.**

До 70 % массы тела приходится на заднюю ногу и до 30 % – на переднюю ногу.

Стопа передней ноги направлена вперёд, стопа задней ноги развернута под углом 90°.

Расстояние между стопами составляет один шаг.





**Чучхум соги.**

Ступни ног расположены параллельно друг другу и развернуты прямо вперед.

Расстояние между стопами составляет полтора шага.

Колени согнуты, спина прямая.

Вес тела распределён на обе ноги.



**Пом соги.**

До 90 % массы тела приходится на заднюю ногу и до 10 % – на переднюю ногу. Передняя нога выдвинута вперёд и касается пола основанием стопы, её голень располагается перпендикулярно опоре. Расстояние между мизинцами обеих ног равно ширине плеч. Выдвинутая вперёд стопа развернута внутрь на 25°.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.