



История тхэквондо

В переводе с корейского языка **Тхе** (тхэ) означает удары ногой, **квон** - кулак или удары рукой, **До** - это путь. То есть, в **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 и 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.

За короткий срок существования Таеквон-До (тхэквондо) 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.

22 марта 1966 года основатель Таеквон-До (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 ITF . 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.

Тот факт, что изначально **Таеквон-До (тхэквондо)** создавалось как система самообороны для армии оказало большое влияние на вид. Тренировочный процесс характеризуется жёсткой дисциплиной. Правила поведения в До-янге (помещение, где проходит обучение ТКД) строго регламентированные. Форма одежды, ритуалы, отношение к учителю и

товарищам соблюдаются с особым вниманием. Поскольку первые ученики были военными, ТКД должно было отвечать ряду требованиям.

Процесс тренировок должен быть максимально рационален, чтобы за короткий срок можно было воспитать максимальное количество учеников(у солдат срочной службы нет времени на долгие годы тренировок). Правильная методика должна сделать ТКД легко изучаемым для каждого солдата, даже если у кого-то нет особых задатков. Оно должно подходить как для солдат без каких-либо знаний в области боевых искусств, так и для опытных мастеров, имеющих высокую степень в других видах единоборств, которых в Корее огромное множество.

Эта задача не из простых, так как убедить кого-то, занимающегося одним видом единоборств о преимуществе другого стиля очень сложно. Должны быть минимальные требования к помещению и инвентарю для занятий. Самое важное - оно должно быть эффективным на поле боя в случае рукопашной схватки.

Основателю Таеквон-До (тхэквондо) удалось добиться поставленных задач. Таеквон-До (тхэквондо) отличается хорошо разработанной методикой преподавания, которая на сегодняшний день может быть адаптирована для всех возрастов, как для мужчин, так и для женщин. Приёмы с точки зрения биомеханики наиболее рациональны, что позволяет генерировать максимальную мощь. В Таеквон-До в основном используется ударная техника рук и ног, наиболее подходящая в естественных условиях, или для защиты от нескольких противников.

Таеквон-До (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 5 разных 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. Энциклопедия гарантирует долгое существование искусства с минимальными искажениями. В Таеквон-До (тхэквондо) каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, ознакомиться с философией Таеквон-До, воспитать сильное тело и дух. Но для того, чтобы стать профессионалом требуется большая самоотдача, изнурительные тренировки, негибкое намерение, умение терпеть. Терпеть долгие годы, терпеть боль и усталость, терпеть жёсткие поединки, терпеть травмы.

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. Аттестации на пояса имеет право принимать только Международный инструктор ИТФ. Международным инструктором может стать только обладатель 4го дана и выше.

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.

Сам основатель ТаэквонДо гранд мастер Чой Хонг Хи советует инструкторам поощрять учеников в посещении других До-янгов и других

стилей. Учитель, желая помочь ученику, понимает, что заставлять ученика нежелающего учиться - пустая трата времени, поэтому он даёт ему право выбора наиболее подходящей для него школы, а также возможность сравнения, как разных школ, так и учителей. Но сделав свой выбор, ученик в ответе за него, он должен полностью подчиняться и доверять избранному учителю и установленному этикету. Таеквон-До (тхэквондо) является боевым искусством, и его Философия выражается 5-ю принципами: Учтивость, Терпение, Непокосимый дух, Самоконтроль, Честность. 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.

Последней мечтой Генерала было, чтобы *Таеквон-До (тхэквондо)* развивалось и распространялось динамично даже после его смерти. Генерал прекрасно понимал, что единственный путь для этого - чтобы международная федерация функционировала, опираясь на демократические принципы, на внутреннее положение, в согласии с международным правом, как и все международные спортивные организации. Именно поэтому первым вице президентом ИТФ ещё при жизни генерала был избран депутат Канадской думы г-н Рассел Маклелан. Выдвигая кандидатуру известного политика, хорошо разбирающимся в праве, Генерал был уверен, что он доведет ИТФ до демократических выборов и заложит фундамент дальнейшего процветания федерации. В очередной раз Генерал оказался прав со своим выбором. Г-н Маклилан в качестве И.О Президента ИТФ довел федерацию до выборов, на которых был канадец вьетнамского происхождения мастер Тран Трю Кван.

Зная огромный вклад мастера, о котором и сам генерал неоднократно ссылался в своей книге «Таеквон-До и Я» делегаты понимали, что наступил момент истины для ИТФ. Сможет ли федерация пойти по пути нормальной спортивной организации, функционирующей на основе демократии? Или власть попытается захватить и превратить в диктатуру тоталитарного государства? Один факт наличия выборов отпугнул силы, которые явно не могли выиграть, и ИТФ начала развиваться с полной силой вплоть до трагической гибели мастера Трана в 2010 года. Но его уход уже никак не мог

повлиять на федерацию, поскольку она уже работала не благодаря одному человеку, а благодаря хорошо отработанной системе правления. В 2011 году на конгрессе в Новой Зеландии Президентом ИТФ был избран гранд мастер Пабло Траенберг (Аргентина).