

태권도  
태권도  
태권도  
태권도  
태권도  
태권도  
태권도

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр творческого развития и гуманитарного образования  
«Гармония»



# ТХЭКВОНДО

- вопросы и ответы по аттестации на пояса  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНЕРОВ  
И ИНСТРУКТОРОВ



Тавда  
2019

В учебно-методических рекомендациях спортсменам, тренерам и инструкторам "Тхэквондо – вопросы и ответы по аттестации на пояса", даны ответы на основные вопросы, которые задают спортсмены решившие сдать экзамен на очередную техническую ступень в тхэквондо (втф). Раскрыты секреты качественной подготовки спортсмена к аттестации не только на тренировках в спортзале, но и в домашних условиях.

Это методическое пособие может быть использовано тренерами и спортсменами, для ведения тренировок, в подготовке к аттестации от белого до чёрного пояса. Родители найдут здесь исчерпывающие ответы на вопросы о технике выполнения ударов ногами, блоков руками и других приемов для своих детей во время домашних заданий. Также сами спортсмены смогут понять, что им нужно изучить в первую очередь в теории, а на что обратить внимание по физическим качествам во время тренировок.

*Составитель - А. Б. Блинков*

*Компьютерная верстка - А. Б. Блинков*

Тавда, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

	Введение.....	4
Глава 1	История тхэквондо.....	7
1.1	Куккивон – мировой центр развития тхэквондо.....	10
1.2	Форма для занятия тхэквондо – Добок.....	13
1.3	Морально-этические принципы тхэквондо.....	15
1.4	Философия тхэквондо.....	16
1.5	Теория мощности тхэквондо.....	19
1.6	Клятва тхэквондистов.....	21
1.7	Правила этикета.....	22
1.8	Обязанности занимающихся тхэквондо.....	25
1.9	Многогранность техники тхэквондо.....	28
Глава 2	Аттестация на пояса .....	36
2.1	Значение цвета пояса.....	37
2.2	Пхумсе – формальные комплексы в тхэквондо.....	38
2.3	Общие требования для аттестации на пояса.....	64
Глава 3	Программа сдачи экзаменов на ученические пояса...	67
Глава 4	Единая спортивная квалификация по тхэквондо.....	87
Глава 5	Факторы ухудшающие состояние здоровья.....	90
	Список используемой литературы.....	95

## ВВЕДЕНИЕ

Современный Мир задает свой ритм жизни, и порой не хватает даже времени, чтобы остановиться от постоянной беготни, отдышаться, подумать о себе и о своих близких. У нас не хватает времени, чтобы позвонить и пообщаться со своими родителями, не хватает времени на свою семью, на воспитание своих детей. И обусловлено это, прежде всего не отсутствием желания быть ближе и уделять больше внимания, а бешеным ритмом взрослой жизни. Ответственность за будущее наших детей мы целиком и полностью возлагаем с начала на воспитателей детского сада, учителя средней школы, преподавателя университета.

Вы помните себя в детстве? В свободное от уроков время Вас нельзя было удержать дома, вы бегали, лазили по деревьям и заборам, играли в прятки, чиж, казаков – разбойников, ходили на рыбалку и в походы, ездили с друзьями на велосипедах, посещали множество кружков и секций, и придя поздно домой не успев покушать, засыпали «без задних ног» от приятной усталости. У ваших родителей не возникало даже мысли о необходимости дополнительных тренировок.

Какой же он ребёнок 21 века? ребёнок, что стал жертвой технологического процесса. У современного ребёнка из-за нагрузок школьной программы не остается ни сил, ни свободного времени познавать окружающий мир, быть в поиске своих увлечений. Закончив делать уроки, ребёнок погружается в виртуальный мир компьютерных игр, просмотров фильмов и прослушиванием музыки, онлайн общение, ребёнок забыл, что такое читать книги в оригинале, а не на Интернет страничках, что кроме общения в чатах ВКонтакте, Фейсбука, существует общение со своими сверстниками в живую. Ребёнок стал жертвой сидячего образа жизни. Ребёнок растёт без идеологии. Примерами для подражания выступают вымышленные герои современности - бэтмэн, супермен, человек паук. Кто прививает детям этические и моральные нормы? Кто даёт им должное воспитание?

Питание современного ребёнка также не лучшим образом сказывается на его здоровье. Сладкие, мучные изделия, газированные напитки, чипсы и сухарики, жирная пища, многочисленные

полуфабрикаты – всё это стало давно нормой жизни. Медицина всё чаще сталкивается с серьезными проблемами в области детского здравоохранения, повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний, болезнью ожирения, что вызвана неумеренным потреблением калорий, детским приобретённым диабетом, нарушения осанки. О каком физическом развитии и нравственном воспитании может идти речь!

В современном мире всё изменяется, однако остаются ещё пережитки старой системы физического воспитания. Так основной целью спортивных секций детско-юношеских спортивных школ (независимо от вида спорта) является победа спортсмена на соревнованиях, воспитание чемпиона любой ценой, даже ценой его собственного здоровья.

Необходимо же дать детям большее, что выработает у них стремление совершенствоваться, изучать и познавать мир, становиться личностью, развиваться в гармонии с окружающим миром.

Занятия тхэквондо помогут стать поддержкой для неуверенного, незащитного и физически слабого ребёнка, внести в его жизнь строгую самодисциплину, дух соперничества и взаимоуважения. Атмосфера детского зала создаёт заинтересованность у ребёнка, настраивает и вдохновляет его на познания Мира спорта.

Занятия проводятся по специально составленным программам, с учётом различных возрастных групп, что предусматривает получение ребёнком необходимой нагрузки на сердце, лёгкие и мышцы. И позволяют развивать у юного спортсмена физические, моторные, речевые и социальные навыки.

С юного возраста, ребёнок учится основам движений, улучшается его чувство равновесия и координации. В программу занятий включены упражнения на развитие гибкости, быстроты и ловкости, выносливости и силы. Осваивая всё более сложные навыки, в ребёнке развивается умение концентрироваться при выполнении заданий.

Достигая успеха, ребёнок становится оптимистом, ему легче даётся учёба, у таких детей, как правило, высокая самооценка.

Занимаясь в группе, ребёнок оттачивает свои навыки социализации, уважение к себе и к другим, сотрудничество, умение

работать в команде, быть настойчивым и терпеливым, чувство гордости за достигнутый результат.

Девочки и мальчики, оказываются, лучше подготовлены физически, умственно и духовно перед лицом трудностей сегодняшней жизни. Они заведут друзей, разделяющих такие же здоровые интересы, смогут защитить себя от негативного давления со стороны сверстников. Однозначно, что ребёнок, который вырос в социально-здоровом окружении, который привык уважать свое тело и разум, менее подвержен негативному влиянию улицы, искушениям употребления табачных и спиртных напитков, совершению противозаконных поступков.

Наша цель!

Мы не учим драться! Мы поможем Вашим детям гармонично развиваться физически и умственно, становиться уверенными в себе и внимательными к ближним. Мы научим их любить свою страну, быть послушным своим родителям, старательно и усердно учиться, слушать и уважать своих учителей, любить и помогать братьям и сестрам, всегда заканчивать начатое дело и не отступать перед трудностями. Пусть дети наши станут лучше нас!

## Глава 1. ИСТОРИЯ ТХЭКВОНДО

Тхэквондо - научно-обоснованный и систематизированный вид корейского боевого искусства, не знающего себе равных по мощности и эффективности техники. Составляющими этого искусства выступают дисциплина, техника и дух. Тренировки тела и разума позволяют развить у занимающегося чувство справедливости, стойкости, гуманизма и целеустремленности.

Происхождение названия корейского боевого искусства в зависимости от страны, в которой оно развивается, может изменяться, Но только суть, что заложена в этих словах - остаётся неизменной. ТХЭ означает технику выполнения ударов ногами, ударов в прыжке, КВОН означает нанесение ударов кулаком, ДО означает путь истины, путь к мастерству, путь из прошлого в будущее освещённый мудростью.

Можно сказать, что Тхэквондо развивается на протяжении всей с 5000-летней истории Кореи. В эпоху трёх королевств Когурё, Пэкчэ и Силла в отдельности друг от друга и в то же время заимствуя, развивались боевые искусства «Субак», «Тхэкьён», «Хварандо». Многочисленные противоборства внутри королевств, отражения нападений внешних завоевателей Китая и Японии, вынуждали совершенствовать боевые стили этих королевств.

На ряду с Когурё, Пэкчэ королевство Силла развивало воинское искусство «Хварандо» (в переводе с корейского – «цветущая молодежь») В состав корпуса хваранов отбирались юноши 14-15 лет которые проходили серьезную физическую и духовную подготовку, чтобы стать надежными защитниками своей страны.

В кодекс чести «хваранов» строился на принципах верности своей стране, быть послушным своим родителям, быть честным с друзьями, никогда не отступать в бою. Опираясь на эти элитные подразделения, правители королевства Силла смогли впервые объединить под своей властью всю страну и в течение двух с половиной веков процветать, не зная войн.

В начале 20 века Корея становится колонией Японии. Колониальный режим выражал собой целенаправленное подавление

корейских национальных элементов во всех сферах культуры — от литературы и образования до символики и традиционных боевых искусств. Корейские боевые искусства были вынуждены уйти в подполье на 35 лет.

После освобождения Кореи от японской оккупации в 1945 году с приходом к власти президента Пак Чон Хи в государственной политике Кореи по вопросу национального боевого искусства произошли изменения. В этот период впервые возникает стремление поставить боевые искусства на службу режиму, создав единую систему единоборства, которая находилась бы под контролем государства, в отличие от разрозненных направлений, которые могли бы служить прикрытием для каких-либо оппозиционных движений. Кроме того, такая система явилась бы политическим орудием, символизирующим дух нации.

В 1950 году руководители 9-и «новых» школ, возникших после окончания японской оккупации, объединились для создания единого унифицированного стиля. Это были школы: Ёнмуг-кван, Кандог-кван, Мудог-кван, Одог-кван, Санмуг-кван, Ханмуг-кван, Чидог-кван, Чханмуг-кван, Чхондог-кван.

Работу по кодификации нового стиля возглавил 32-х летний генерал-лейтенант Чхве Хон Хи (в западной транскрипции Чой Хонг Хи), руководитель Одог-квана. Термин Тхэквондо был введен в употребление с 1955 года, когда генерал Чой Хон Хи объявил о создании нового стиля – Корейское национальное боевое искусство Тхэквондо

В 1961 году Чхве Хон Хи возглавил созданную им Корейскую Ассоциацию Тхэквондо.

22 марта 1966 г была зарегистрирована Международная федерация тхэквондо ИТФ (International taekwondo federation - ITF). Чой Хон Хи возлагал большие надежды на единую систему боевого искусства и даже считал, что она может стать способом объединения страны.

Однако в 1972 году, исходя из политических соображений, он был вынужден эмигрировать в Канаду. Оставаясь, руководителем Международной федерация тхэквондо ИТФ, переносит центр своей

деятельности в Торонто, Канада. Но большинство школ и инструкторов не поддержало его, оставаясь верным Корейскому руководству.

28 мая 1973 года создаётся Всемирная Федерация Тхэквондо (ВТФ) (World taekwondo federation - WTF), со штаб квартирой КУККИВОН (СЕУЛ, ЮЖНАЯ КОРЕЯ) Первым президентом становится Ким Ун Ён.

Политика Всемирной федерации Тхэквондо, с момента создания, была направлена на развитие тхэквондо как современного вида спорта, отвечающего всем критериям Олимпийской хартии и как цель включение Тхэквондо в программу Летних Олимпийских игр.

8 октября 1975 года. Международная организация спортивных федераций (GAISF) признала ВТФ как организацию, представляющую тхэквондо в мире.

17 июля 1980 года на 83-й Генеральной сессии МОК в Москве Тхэквондо ВТФ признается как кандидат на включение в олимпийские игры.

В июле 1985 года Исполнительным советом Международного Олимпийского Комитета, Тхэквондо, как демонстрационный вид, включено в Летние олимпийские игры в Сеуле (Корея) в 1988 году.

В мае 1986 года Исполнительный комитет международной федерации студенческого спорта (FISU) Тхэквондо включено в программу Чемпионатов мира среди студентов.

В сентябре 1991 года тхэквондо включено 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 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.

В сентября 2000 года в Австралийском городе Сиднее проходят XXVII Олимпийские игры, на которых Тхэквондо представлено как официальный вид олимпийской программы. В играх приняли участие 100 спортсменов, которые боролись за медали в 4 весовых категориях у

мужчин (52 участника) и в 4 весовых категориях у женщин (48 участниц). На этих соревнованиях российская спортсменка из Иркутской области, Наталья Иванова, заняла второе место.

Соревнования по тхэквондо на летних Олимпийских играх 2004 прошли с 20 по 23 августа. Были разыграны 8 комплектов наград: в 4 весовых категориях у мужчин и женщин.

Соревнования по тхэквондо на XXIX летних Олимпийских играх в Пекине прошли с 20 по 23 августа. 128 спортсменов из 64 стран разыграли восемь комплектов медалей (по 4 мужчины и женщины).

Соревнования по тхэквондо на летних Олимпийских играх 2012 прошли с 8 по 11 августа. Были разыграны 8 комплектов наград: в 4 весовых категориях у мужчин и женщин. Российские тхэквондисты впервые завоевали максимально возможное количество квот от одной страны (не более 4). Среди мужчин, в весовой категории до 58 кг, спортсмен из Ростовской области, Алексей Денисенко, завоевал бронзовую медаль. У женщин, в весовой категории свыше 67 кг, бронзовую медаль завоевала спортсменка из Челябинской области – Анастасия Барышникова.

Летние Олимпийские игры 2016 года официальное название — Игры XXXI Олимпиады — тридцать первые летние Олимпийские игры. 128 спортсменов разыграли восемь комплектов медалей: по 4 у мужчин и женщин. Алексей Денисенко, завоевал серебряную медаль.

Развиваясь по всему миру, на сегодня Тхэквондо стало глобальным спортом, который приобрёл международную репутацию и стоит среди официальных видов спорта в Олимпийских играх.

## **1.1 КУККИВОН - МИРОВОЙ ЦЕНТР ТХЭКВОНДО**

«Куккивон» - мировой центр Тхэквондо и школа мастеров. Здание Куккивона расположено в южной части Сеула (Корея) в престижном районе Каннам на вершине искусственно спрофилированного склона, поросшим молодым сосняком.

Это здание с оригинальной крышей в национальном корейском стиле было построено в 1972 году.

Открытие Куккивона, произошедшее 30 ноября 1972 г., окончательно завершило процесс объединения школ тхэквондо, поскольку был создан единый учебный центр, решающий пять основных задач:

- Официальное присвоение данов и выдачу сертификатов как студентам Куккивона, так и представителям национальных федераций, входящих в состав ВТФ.

- Подготовку инструкторов и популяризацию Тхэквондо во всем мире.

- Исследование и развитие техники Тхэквондо.

- Ведение хроники рекордов Тхэквондо, издание учебников и учебных пособий, выпуск учебно-методических видеофильмов.

- Техническая помощь как ВТФ, так и другим организациям, связанным с Тхэквондо.

Работы по сооружению Куккивона, проект которого обошелся более чем в миллион долларов, начались 19 ноября 1971 года. Завершение строительства Куккивона полностью обязано исключительной преданности делу президента Ассоциации Тхэквондо Кореи и Всемирной Федерации Тхэквондо г-ну Ун Енг Киму.

Общая площадь первого этажа Куккивона составляет 10 000 квадратных метров. Помимо главного зала (с амфитеатром) для тренировок, соревнований и экзаменов на присвоение данов, в комплекс Куккивона входят лекционные и тренажерные залы, поликлиника, кафетерий и прочие необходимые помещения.

Здание Куккивона включает:

- Арену для соревнований;
- Стадион (для зрителей);
- Пансионат;
- Две аудитории;
- Две раздевалки;
- Две душевые комнаты;
- Клинику;
- Компьютерный зал;
- Два административных офиса;

- Семь канцелярий;
- Павильон;
- Пять комнат отдыха;
- Кафетерии;
- Помещения для охраны.

В Куккивоне расположены Штаб-Квартира и секретариат Всемирной Федерации Тхэквондо, а также Академия Тхэквондо, отвечающая за научные исследования в этой области и тренировку инструкторов. Зал Куккивона снабжен современным техническим оборудованием, позволяющим проводить соревнования и учебный процесс на самом высоком уровне, он насчитывает 1800 мест для зрителей и ложу для особо важных персон.

В этом комплексе проходили Первый и Второй чемпионаты мира, Первое Азиатское первенство по Тхэквондо, Корейские общенациональные первенства, международные семинары судей и инструкторов, многочисленные демонстрационные и показательные выступления.

К Куккивону примыкают автостоянки общей площадью 6,5 тысяч квадратных метров. Прилегающая территория богато озеленена. Только вокруг здания высажено 530 деревьев разных пород, создающих его декоративное убранство.

С 1-го июля 1998 г. Куккивон начал составление компьютерного архива, куда вносятся сведения обо всех лицах, имеющих пумы или даны, а сертификаты, выдаваемые их владельцам, выполняются на компьютерных бланках из специальной виниловой бумаги, предохраняющей от быстрого износа. Для участия в Международных соревнованиях, поддержанных или одобренных Всемирной Федерацией Тхэквондо, спортсмены должны предоставить сертификат обладателя дана, выданный Куккивоном. На конец 1995 года, количество обладателей данов составило 3,2 миллиона человек.

Куккивон, являясь главным тренировочным центром, как для корейцев, так и для иностранцев, принимает любое предложение национальных федераций на обучение их членов. Поэтому здесь стараются конструировать программы и рассчитывать сроки пребывания

иностранцев в зависимости от нужд и пожеланий приезжающих, время пребывания которых в Куккивоне может колебаться от 2-х месяцев до 2-х лет. В обучении студентов упор делается, в основном, на освоение техники. Но кроме нее изучаются психология, традиционная корейская медицина. Уделяется внимание истории и философии Тхэквондо.

Для инструкторов Тхэквондо регулярно организуются десятидневные курсы, на которых они изучают основы наук о физической культуре, проходят практический тренинг и имеют культурную программу. Для тех, кто не владеет корейским языком, эти занятия могут проводиться на английском языке.

Куккивон стремится к тому, чтобы все желающие из числа проживающих за рубежом обладателей данов могли проходить программу специального тренинга на земле исторической родины Тхэквондо. Для этого лишь необходимо заблаговременно письменно обратиться в Куккивон, указав дату своего приезда, предполагаемую продолжительность пребывания, основной предмет тренинга, число тренировок и т. п. На основании этой заявки в Куккивоне составят индивидуальную или групповую программу занятий, найдут для них соответствующие помещения, предоставят инструкторов.

Куккивон был стартовой площадкой для развития и популяризации Тхэквондо, как Международного вида спорта, а теперь сделав его официальным видом спорта на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее, после участия его в Олимпийских играх в Сеуле, в 1998 году и Барселоне в 1992 году, как демонстрационного вида спорта.

## **1.2 ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО – ДОБОК**

В начале обучения тхэквондо спортсмен знакомится с формой одежды «добок» и изучает этикет, который преподает ему тренер. Добок - специальная одежда для обучения, в которой дух Кореи и столетних традиции.

Добок состоит из брюк, верхнего предмета одежды и пояса, добок подобен национальной Корейской одежде. Происхождение добока неизвестно. Имеются, однако, отдаленные записи показывающие

использование костюмов в еще периоде королевств Когурё, Пэкчэ и Силла (см. историю). В ранних Китайских хрониках встречаются записи следующего содержания: "люди в королевстве Когурё носят белые костюмы с черными шелковыми поясами вокруг талии."

Предполагается, что эти белые костюмы могли быть повседневной одеждой. Также считается, что длинный верхний предмет одежды и брюки, состоял из той же самой ткани, что и найденная в захоронениях трех королевств.

Добок, представляющий собой подобие традиционной Корейской одежды олицетворяет собой союз геометрических фигур: круг, прямоугольник и треугольник. Линия талии - круглая форма, прямоугольник - штанины и треугольная область бедра. Верхний предмет одежды сделан согласно тому же самому способу.

Добок, который сильно отличается от обычной одежды, несет дух традиций это аргументирует его ношение и стимулирует к более серьезному подходу во время занятий тхэквондо.

Круг обозначает небеса, прямоугольник землю и треугольник человека. Три символа - основание всеобщей гармонии. Традиционные Корейские костюмы основаны тех же трех символах.

Согласно Инь и Янь концепции человек - малая общность всеобщего бытия, брюки являются Инь - землей, верхний предмет одежды символизирует Янь - небеса, пояс символизирует самого человека.

Добок и пояс не имеют четких ограничивающих линий, однако они образуют единую сущность, весьма трудно представить добок как результат дизайнерской находки одного человека. В начале добок был сделан только в белом цвете. В 1970 произошло разделение однородного черного цвета для V-образного выреза на взрослый и юношеский варианты. Детский вариант имеет красно - черные полосы в отличие от взрослого с однородной черной полосой.

Белый цвет добока означает общность с окружающим миром и духовным совершенством. Согласно корейской философской традиции, всеобщее начало символизируется белым цветом.

Причина появления V-образного выреза состоит в том, что необходимо было устранить неудобство традиционной корейской одежды с неким подобием шарфа на шее, который бы ослаблялся во время занятий тхэквондо и мешал сосредоточенности спортсменов. V-образный вырез опрятнее и более удобен в носке.

Добок - не только костюм для ежедневных занятий тхэквондо, но также и форма для участия в официальных соревнованиях всех уровней, включая Олимпийские Игры.

Добок символизирует чистоту намерений, традиционность, почитание и знание этикета тхэквондо.

### 1.3 МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТХЭКВОНДО

Тхэквондо в руках плохого человека - опасное оружие. Поэтому усвоение и соблюдение морально-этических принципов тхэквондо имеет первостепенное значение.

Главное - это победить себя, свои недостатки и пороки (Конфуций).

**Отрешенность**, как способность человека не поддаваться субъективным чувствам и эмоциям таким, как жадность, злоба, страх, зависть, трусость.

**Настойчивость, терпение.** Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым людям. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться. Конфуций говорил: «Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом».

**Стойкость и гибкость:** осознание правоты, справедливости своей позиции помогает быть стойким, но стойкость без гибкости напоминает упрямство, гибкость придаёт стойкости больше прочности.

**Мужество:** «Знающий, что справедливо, но не осуществляющий это на деле проявляет отсутствие мужества» (Конфуций). «Здесь покоится триста выполнивших свой долг». Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества: триста спартанцев, став насмерть на пути вражеской армии, показали

миру, что такое неукротимый дух. Занимающиеся Тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

**Спокойствие и уравновешенность.** Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля. Лао Цзы говорил: «Сильный тот, кто победил себя, а не другого».

**Искренность (честность).** «Искренность - есть начало и конец, всех вещей, без неё ничто бы не могло существовать».

**Доброжелательность, терпимость.**

**ТХЭКВОНДО - путь к истине, истина в совершенствовании души, совершенствование души невозможно без этих качеств.**

## 1.4 ФИЛОСОФИЯ ТХЭКВОНДО

Философский аспект тхэквондо как боевого искусства представлен следующими принципами:

1. Физическое и духовное познание собственного «Я» и окружающей действительности, посредством овладения тхэквондо и постижения философии боевых искусств. В философии тхэквондо принцип «познание» также заключается том, что учителю необходимо глубоко и основательно объяснять ученикам связь учения с жизнью, с практическим применением в жизни не только боевые умения, но и умения руководствоваться нравственными категориями в разрешении различных конфликтов. В связи с тем, что в подростковом возрасте начинает формироваться абстрактное мышление, то у тренера появляется возможность раскрывать ученикам основы мировоззренческих этико-философских аспектов боевых искусств на примерах из жизни древних и современных мастеров единоборств в виде бесед, лекций, коротких рассказов до и после тренировки, перед выполнением сложного или

опасного задания. Примеры из жизни мудрецов и мастеров боевых искусств непременно подводят человека к размышлению и глубинному пониманию жизненной философии стремящегося к совершенству. Показывают путь к идеалу, прообразом которого служат многие герои старинных народных преданий и легенд, рыцарских саг и баллад и так далее. Примеры терпения, упражнения, стиля жизни и образа мыслей способствуют формированию у подрастающего поколения мировосприятия и мировоззрения в духе философии боевых искусств, то есть в духе физического и духовного познания собственного «Я». Все это подразумевает изучение не только техники и тактики боевого единоборства, но и знакомство с историей, литературой, культурой, а также кино- и видеоматериалами на данную тему.

2. Совершенствование характера духовным и моральным воспитанием (вежливости, скромности, чувства чести). Путь к идеалу, прообразом которого могут служить как древние, так и современные мастера боевых искусств. Железная дисциплина, не как вынужденное следование определенным правилам и традициям, но как осознанный выбор образа жизни, основанный на глубоком понимании сущности законов оптимальных взаимоотношений человека с миром и с самим собой. Сознательная дисциплина бойца в тхэквондо с целью воспитания своего духа во многом схожа с концепцией безупречности в философии Карлоса Кастанеды: «Безупречность – это особое состояние духа и принципиальный этап в развитии человеческой психики. Это трансформация практически всех жизненных установок личности, влекущая за собой явление нового существа, психически, эмоционально и духовно преображенного. Именно безупречность и сознательная дисциплина формируют производные, индивидуальные, неразрывно связанные с целостными основными качествами личности показатели жизнедеятельности подростков – прилежание и успешность. Прилежание и успешность вместе с главными определяющими качествами и свойствами, такими, как убежденность, стойкость и целеустремленность моральной направленности личности определяют критерии индивидуальной нравственной воспитанности подростка. Постигание принципа «воспитание» во многом согласуется с социальной мотивацией

подростков, так как подразумевает, кроме всего прочего, культивирование в индивиде всего человеческого, освоение и внутреннее принятие общественной морали, которая регулирует его внутреннее поведение, помогая оптимально адаптироваться в социуме.

3. Укрепление тела и духа искусством борьбы. Необходимым является регулярное участие в тренировках и следование обязательным правилам. Это приучает к дисциплине, терпению, настойчивости. Тогда формируется позитивная психическая установка, которая не позволяет без причин использовать умения борьбы как грозное оружие. Необходимым является активное участие в тренировках и соблюдение установленных правил. Это приучает подростков к дисциплине, терпению, настойчивости. Формируется позитивная психическая установка, которая не позволяет без причин использовать знание тхэквондо как грозное оружие для низменных целей. Происходит перенос акцента с того, что с помощью боевого искусства можно сделать с кем-то другим, на то, что это боевое искусство в процессе занятий сделает с тобой. Принцип «совершенствование» включает в себя следование пути гармонизации «ИНЬ-ЯН», то есть гармоничное сочетание и развитие в процессе тренинга внутренней (воля) и внешней (тело) силы, физического и духовного, интеллектуального и интуитивного и т.п. Интегральный тренинг здесь осуществляется посредством гармоничного сочетания технико-тактической подготовки, повышения функциональных возможностей организма и психотренинга (аутогипноидеомоторика, концентрация, медитация). Духовное и физическое совершенствование являются для подростков основными личностными мотивами, наряду с идеальными потребностями и укреплением самосознания. Это мотивационный тренинг личностной направленности. Принцип «совершенствование» подразумевает овладение тхэквондо в его целостности, то есть совершенное владение боевыми навыками единоборства, успешные выступления на соревнованиях и постижение этико-философских аспектов боевых искусств.

4. «Путь» имеющий начало, но не имеющий конца. Процесс самореализации и внутреннего самораскрытия в жизни. Практика

использования боевых искусств как системы психотренинга, призванная превратить интуицию человека в постоянно действующий фактор и через психосоматический и биоэнергетический баланс достичь состояния «просветленного сознания». Это и есть высшая точка слияния агрессивного боевого единоборства и философских морально-этических категорий «Пути воина». Вообще, любое боевое искусство, включающее в себя идею следования «правильному Пути» — это, прежде всего, состояние ума, образ жизни, философия. Им нужно заниматься для самосовершенствования, а самосовершенствование, как и Путь, может длиться всю жизнь. Не может быть вершины, точки покоя. В восточных единоборствах существует такое высказывание: «Обучая ученика технике, учитель должен быть настойчивым. Объясняя ученику, когда он может ею воспользоваться, учитель должен быть добрым. Показывая ученику правильный Путь, учитель должен быть терпеливым!» Воин, в его философском понимании, противостоит врагу не внешнему, а внутреннему (лень, страх, чувство собственной важности, жалость к себе, потворство своим недостаткам и слабостям).

## 1.5 ТЕОРИЯ МОЩНОСТИ ТХЭКВОНДО

Для выполнения максимально сильного удара или блока необходимо сочетание следующих факторов.

**Сила противодействия.** Если соперник бросается на вас с большой скоростью, то действующая в результате вашего удара сила будет складываться из силы инерции, вызванной его собственной атакой и силой вашего удара. Сложение этих двух сил дает максимальный эффект. В этом проявляется результат силы противодействия в данном случае. Другой аспект - это использование внутренних сил реакции. Удар правым кулаком оказывается сильнее, если он сопровождается движением левого кулака в противоположном направлении.

**Концентрация.** Направляя удар на цель наименьшей площади, вы концентрируете его силу и увеличиваете его эффект. Так, например, сила водяного напора тем больше, чем меньше диаметр шланга и наоборот - человек в снегоступах не оставляет практически никаких следов на снегу

за счет распределения давления на большой площади. Поэтому удары в тхэквондо очень часто концентрируются на ребре ладони или на фаланговых суставах согнутых пальцев. Очень важно не проявлять максимальных усилий в начале движения, а постепенно наращивать их таким образом, чтобы максимум силы достигался в момент контакта с телом противника. Чем выше концентрация, тем более сокрушительным будет удар. Можно сказать, что чем короче период контакта с телом противника, тем сильнее будет удар. Таким образом, удар должен быть нанесен по цели наименьшего размера с максимальной мобилизацией всех мышц тела за минимальный промежуток времени.

**Равновесие.** Сохранение равновесия представляет в тхэквондо огромную важность. Сохраняя тело в состоянии равновесия, вы достигаете максимальной эффективности удара или блока. Напротив, человека, находящегося в неустойчивом положении, легко сбить с ног. Как при выполнении атакующих действий, так и при блокировании стойка должна быть устойчивой и подвижной одновременно. Достичь хорошей устойчивости можно, распределив вес в стойке одновременно на обе ноги и расположил центр тяжести на линии, проходящей между стопами. А если необходимо перенести вес на одну ногу, то центр тяжести нужно расположить на линии, проходящей через центр стопы. Пружинящие движения коленного сустава очень важны для выработки равновесия, необходимого как для быстрого начала атаки, так и для пребывания в постоянной готовности к защитным действиям.

**Контроль дыхания.** Контролируемое дыхание оказывает влияние на состояние человека, на скорость и силу его движений, а также дает телу способность выдержать удары соперника. На каждое движение выполняется один вдох-выдох, за исключением связанных движений, при этом следует запомнить следующее правило: никогда не делайте вдох, когда ставите блок или наносите удар. Это не только мешает правильному выполнению движения, но и приводит к потере силы и скорости. Контроль дыхания также следует использовать в поединке, чтобы замаскировать признаки усталости. Опытный боец, заметив, что противник утомлен, тут же усилит атаку и получит возможность добиться быстрой победы.

**Масса и скорость.** С точки зрения механики, для достижения наибольшей силы удара необходимо максимизировать ударную массу и скорость. Достижению максимума ударной массы и скорости способствует поворот таза. При этом большие мышцы брюшного пресса, закручиваясь, сообщают телу дополнительный импульс. Таз вращается в том же направлении, что и сегмент тела, с помощью которого ставится блок или наносится удар. Другой способ увеличить ударную массу и скорость - выполнять пружинящие движения в коленных суставах, приподнимаясь в начале движения и опускаясь в момент атаки, вкладывая в удар вес всего тела. Возникающая при нанесении удара сила реакции, контроль дыхания, равновесие, напряжение и расслабление мышц - все это нельзя не принимать во внимание. Все эти факторы, способствующие достижению необходимой скорости движения, в совокупности с гибкостью и ритмичностью движений должны быть хорошо скоординированы для проявления максимальной силы удара.

## **1.6 КЛЯТВА ТХЭКВОНДИСТОВ**

**Я буду соблюдать принципы Тхэквондо.**

**Я буду демонстрировать дух Тхэквондо и придерживаться чувства справедливости.**

**Я буду соблюдать правила поведения и этикета установленные в Клубе.**

**Я буду уважать руководство Клуба, инструктора и других учеников.**

**Я буду совершенствовать свои способности, развивать свое тело и ум.**

**Я буду старательным и дисциплинированным.**

**Я буду любить и уважать свою Родину, слушаться и уважать своих родителей, старших, учителей.**

**Я обязуюсь нигде и никогда не применять полученных мной знаний, за исключением случаев самозащиты моей семьи или защиты людей, нуждающихся в моей помощи в минуты крайней опасности для их жизни.**

## 1.7 ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

Этикет - это правила поведения, принятые в обществе. В боевых искусствах этикет определяет поведение занимающихся по отношению к залу, инструктору, другим ученикам. Этикет способствует лучшему пониманию истории, философии и духа боевых искусств; развивает такие качества, как внимательность, точность, выдержка, умение контролировать свои эмоции; помогает достижению оптимального состояния во время тренировки, способствует преодолению усталости; улучшает организацию занятий, уменьшает возможность возникновения травм; помогает при общении с инструктором и партнерами, устанавливает особый стиль отношений, способствующий успешной совместной работе; создает в зале благоприятную психологическую атмосферу. Практика показывает, что точное и осознанное соблюдение этикета значительно повышает эффективность тренировок, тогда как небрежное или формальное выполнение установленных правил часто служит причиной травм и конфликтов. В древности занятия боевыми искусствами и изучение буддизма часто сопутствовали друг другу и проходили в одних и тех же помещениях. Вследствие этого к тренировочному залу сложилось особое отношение. Осознание того, что зал - это место, где ученик продвигается по пути духовного и физического совершенствования, позволяет понять внутренний смысл этикета, помогает запомнить и выполнять все его правила:

1. В зал входить не спеша, с достоинством, без шума и разговоров. Войдя, следует остановиться, глядя прямо перед собой, стараясь увидеть все помещение зала, почувствовать его атмосферу. После этого необходимо выполнить традиционный поклон. При выходе из зала поклон осуществляется таким же образом.

2. Следует также выполнять поклон: при встрече с инструктором вне зала; при обращении к инструктору и в случае его обращения к Вам; при получении любых указаний и советов за исключением замечаний, сделанных по ходу выполнения упражнений; при подходе к инструктору и при отходе от него.

3. При обращении к инструктору необходимо предварительно проверить свой внешний вид, четко сформулировать вопрос или просьбу. Подойдя спереди или сбоку на расстояние полтора-два метра, следует остановиться и принять стойку «чарёт соги», дожидаясь, когда инструктор освободится, если он занят. Находясь в строю нужно подождать окончания упражнения, затем поднять руку вверх и, получив разрешение, обратиться к инструктору в установленном порядке

4. Разговаривая с инструктором, принято использовать специальное обращение, соответствующее степени его мастерства. Нельзя перебивать инструктора, проявлять нетерпение или раздражение, отвращиваться, совершать ненужные движения, повышать голос.

5. Когда поклон выполняют несколько человек, то один из них, обычно старший или стоящий справа, подает установленную команду. При появлении в зале инструктора или другого лица, имеющего более высокую степень мастерства (но не ниже черного пояса), команду или поклона подает любой присутствующий, стоящий ближе к двери.

6. До начала тренировки разрешается самостоятельное выполнение разогревающих, растягивающих и технических упражнений. Допускается обсуждение вопросов, связанных с техникой, тактикой и методикой занятий. Разговаривать при этом следует вполголоса, за исключением случаев обращения к инструктору. Готовясь к тренировке, нельзя мешать другим занимающимся, отвлекать их приветствиями, вопросами и разговорами, если они заняты.

7. При общем построении в первой шеренге на правом фланге встает староста группы или старший ученик, за ним следуют другие занимающиеся согласно степени их мастерства. Не имеющие установленной формы и опоздавшие встают сзади. В случае опоздания следует подойти к инструктору и получить разрешение встать в строй.

8. При всех построениях равнение осуществляется по впереди- и справастоящим, при этом все места в строю должны быть заполнены. Равнение проверяется при всех перестроениях, а также в начале каждого упражнения. Это вырабатывает чувство дистанции и уменьшает вероятность получения травмы.

9. В начале тренировки традиционно проводится проверка присутствующих. Услышав свою фамилию, следует ответить «Я» и принять стойку «чарёт соги», повернувшись к инструктору лицом или сделав шаг в сторону, чтобы он смог вас увидеть. После этого выполнить поклон и, если у инструктора нет к вам вопросов, самостоятельно принять исходное положение. Во время переключки и при других построениях нужно сохранять полную неподвижность, глядя прямо перед собой. Это вырабатывает терпение и способность к концентрации внимания, создает должный настрой на тренировку.

10. При выполнении ритуала начала и окончания тренировки все занимающиеся по соответствующей команде поворачиваются лицом к инструктору, а в конце занятия и к старосте группы и выполняют установленный поклон. При этом все присутствующие в зале должны встать, за исключением почетных гостей, приглашенных инструктором, и лиц, имеющих более высокую, чем у него степень мастерства.

11. Во время тренировки необходимо быть собранным и внимательным, знать свое место в строю и уметь быстро его занять, все передвижения выполнять только бегом. Не покидать строй и не выходить из зала без разрешения. Внимательно слушать все объяснения инструктора, при этом смотреть прямо на него. Вопросы задавать в установленном порядке и только после окончания всех объяснений. Все упражнения выполнять точно по заданию, не прекращать их выполнения без соответствующей команды.

12. На протяжении всего занятия требуется следить за правильностью своей осанки, контролировать мимику и жестикуляцию. Следует одинаково сдерживать свои эмоции, как в случае успеха, так и при неудачном выполнении упражнения, с достоинством переносить усталость и боль.

13. Во время пауз, возникающих по ходу тренировки, нельзя отходить от своего места в строю, садиться, ложиться или разговаривать. Допускается самостоятельное выполнение восстановительных, дыхательных или растягивающих упражнений, повторение отдельных технических элементов.

14. Во время тренировки любые разговоры между занимающимися запрещены, за исключением случаев необходимости координации совместных действий при выполнении парных или групповых упражнений. Разговаривать при этом следует негромко и только по существу дела.

15. При работе с партнером необходимо быть сдержанным и корректным, стараться исключить возможность возникновения травм. На замеченные недостатки указывать, не роняя достоинства товарища, не требовать немедленного устранения ошибок, если это явно невыполнимо. В случае разногласий не вступать в спор, а обращаться за разъяснениями к инструктору или к его помощнику.

16. Находясь в строю нельзя поворачиваться к инструктору спиной, если это не связано с выполнением упражнений. В случае необходимости привести в порядок форму или снаряжение, поправить прическу и т.д. следует повернуться направо или налево. Делать это можно только в паузах между упражнениями либо с разрешения инструктора.

17. В зале нельзя находиться в уличной обуви и в головных уборах, а также есть, пить, курить, употреблять жевательную резинку, шуметь, громко разговаривать и смеяться, мешать проведению тренировки. С разрешения инструктора в зал можно приглашать гостей, но перед этим их следует проинформировать о правилах поведения в зале, в частности о необходимости использования сменной обуви.

## **1.8 ОБЯЗАННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО**

1. Знать и точно выполнять свои обязанности, а также правила этикета, принятые в Клубе.

2. К началу обучения представить справку из поликлиники по месту жительства, работы или учебы о допуске к занятиям тхэквондо. В дальнейшем проходить медицинское обследование в составе своей группы во врачебно-физкультурном диспансере, к которому прикреплен Клуб.

3. Подготовить все необходимое для занятий: спортивную форму установленного образца, сменную обувь, блокнот и ручку, другое снаряжение и инвентарь по требованию инструктора.

4. До момента первой аттестации допускаются следующая форма: длинные спортивные брюки и белая футболка с коротким рукавом. С момента первой аттестации посещать занятия только в специальной спортивной форме, состоящей из куртки и брюк установленного образца, подходящих по размеру, и пояса, цвет которого соответствует степени мастерства, либо в клубной форме (белые штаны с футболкой). Пояс завязывается так, чтобы длина свободных концов была одинаковой и составляла полторы-две ладони.

5. Использовать на тренировке любую другую одежду, обувь или снаряжение можно только с разрешения инструктора.

6. Содержать спортивную форму и индивидуальное снаряжение в чистоте и порядке, иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах, прическу, не мешающую выполнению упражнений. Длинные волосы подвязывать лентой или другим мягким материалом. Очки фиксировать на затылке тесьмой или тугой резинкой.

7. Посещать занятия без пропусков и опозданий. Извещать инструктора о невозможности посещения занятий с указанием причин. Узнавать содержание пропущенных занятий и отрабатывать его самостоятельно. Пропустивший более трети всех занятий может быть не допущен к очередной аттестации.

8. В день тренировки планировать свой распорядок так, чтобы последний перед занятием прием пищи был за 2-3 часа до его начала. При этом следует проявлять умеренность, а также избегать употребления трудноусваиваемых продуктов.

9. Быть на тренировке за 10 минут до ее начала.

10. Переодеваться только в специально отведенных раздевалках. Одежду складывать аккуратно и компактно, ценные вещи сдавать на хранение. Перед выходом из раздевалки привести в порядок спортивную форму и прическу, не выходить из раздевалки босиком, в

распахнутой куртке или без пояса. Пользование сменной обувью является обязательным.

11. Перед занятием снимать все украшения и предметы, способные привести к травме: кольца, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д. Допускается наличие носового платка. Во всех помещениях соблюдать чистоту и порядок, не шуметь, не мешать другим занимающимся, воздерживаться от чрезмерно эмоционального поведения и праздных разговоров.

12. Точно и добросовестно выполнять все указания инструктор, его помощников и старших учеников Клуба. В случае невозможности продолжать тренировку (например, при получении травмы), а также присутствуя в качестве наблюдателя, находиться в зале до окончания занятия. При необходимости покинуть помещение Клуба обратиться к инструктору или к его помощнику.

13. По окончании тренировки не задерживаться в зале и раздевалках, не забывать своих вещей. Дома привести в порядок форму и подготовить ее к следующему занятию (просушить или проветрить, при необходимости постирать и погладить, аккуратно сложить); выполнить гигиенические и восстановительные процедуры (принять душ, ванну, сделать самомассаж и т.д.); восстановить в памяти и записать новый материал и задание к следующей тренировке. В течение 20-30 минут после окончания занятия не рекомендуется пить, в течение 40-50 минут - принимать пищу.

14. Не афишировать свои занятия и не демонстрировать освоенные движения с целью поднятия личного авторитета. Для самостоятельных тренировок по возможности выбирать немногочлюдные места: парки, стадионы, спортивные площадки.

15. Полученные навыки применять только при неизбежности столкновения и в объеме, необходимом для защиты. О каждом таком случае информировать своего инструктора.

16. При самостоятельных занятиях точно и добросовестно выполнять все задания и рекомендации, даваемые инструктором. Стремиться применять принципы тхэквондо в повседневной жизни,

добиваясь гармонии между физическим, интеллектуальным и духовным развитием.

17. Помогать инструктору в работе с новичками и отстающими, требовать от младших учеников точного выполнения всех правил этикета. Вне зала вести себя скромно и с достоинством, с уважением относиться к представителям других школ и направлений боевых искусств. Поддерживать престиж Клуба не словами, а своими достижениями.

18. Занятия в других клубах и школах единоборств допускаются только с разрешения инструктора. Подробное описание методики занятий и техники изучаемых движений, а также любая деятельность, связанная с преподаванием боевых искусств, допускаются только с разрешения своего инструктора и руководства Клуба.

19. Будучи назначенным помощником Инструктора, выполнять все указания инструктора, исходя из того, что эта работа связана с тхэквондо и является учебным заданием. Это положение касается всей практической деятельности, осуществляемой внутри клуба: работы в качестве ассистента инструктора, инструктора, любого другого сотрудника клуба, участие в показательных выступлениях, в организации соревнований, помощь при проведении набора и т.д.

20. В начале первого года обучения, при наличии свободных мест в группе, ученик может рекомендовать инструктору своих знакомых, которых он представляет лично и за которых он готов нести ответственность. Предварительно необходимо рассказать новичку о порядке занятий и о правилах этикета, а в дальнейшем заниматься с ним дополнительно, пока он не нагонит группу.

## **1.9 МНОГОГРАННОСТЬ ТЕХНИКИ ТХЭКВОНДО**

Техника тхэквондо богата и разнообразна. В целом она делится на 3 составляющих:

### **1. Базовая техника.**

- а) Базовые стойки (Кибон Соги);
- б) Базовую технику ног (Кибон Паль Чаги);

- с) Базовую технику рук (Кибон Дончак);
- d) Комплексы формальных упражнений (Пхумэ);
- e) Разбивание предметов (Кёкпа)
- f) Прыжковую (специальную) технику (Туё).

## **2. Спарринговая (спортивная) техника.**

Это техника, которую изучают после освоения основных приёмов базовой техники. Изучаемые в этом разделе приёмы соответствуют правилам соревнований по версии WTF, включают в себя:

- a) Технику передвижений в спарринге (Степ);
- b) Технику работы на снарядах, на лапах, в грушу, в мешок (Пьоджок Чиги);
- с) Технику работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачуо Кёруги);
- d) Технику работы в спарринге по правилам WTF.

## **3. Боевая (прикладная техника).**

Это техника самообороны и реального боя без правил, на высоком уровне работа против оружия. Состоит из изучения техник с партнёром:

- a) Бой на три шага (Сам Бон Кёруги);
- b) Бой на два шага (И Бон Кёруги)
- с) Бой на 1 шаг (Иль Бон Кёруги)
- d) Бой на 1 шаг с использованием подсечек и захватов (Хан Бон Кёруги);
- e) Техника самообороны (Хосинсуль)
- f) Техника показательных выступлений - спецтехника (Сибом).

**Стойки.** В бою необходимо всегда быть готовым перейти от защиты к стремительной атаке, сохранить равновесие при выполнении ударов и защиты, то есть применить соответствующую каждому случаю боевую стойку. Быстрота движений в поединке имеет первостепенное значение, поэтому необходимо следить за положением центра массы тела, положением туловища и ступней ног. Верхняя часть тела во всех стойках должна быть расположена перпендикулярно полу, все мышцы расслаблены, одна диафрагма и взгляд устремлён на воображаемого соперника.

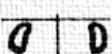
## СТОЙКИ



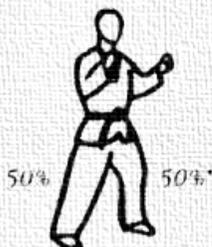
Маеріг Сози



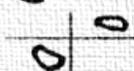
Мои Сози



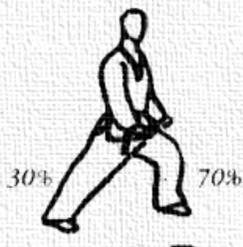
Чумбі Сози



50% 50%



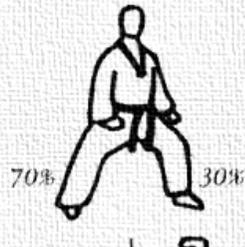
Ан Сози



30% 70%



Ан Куби



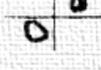
70% 30%



Ти Куби



90% 10%



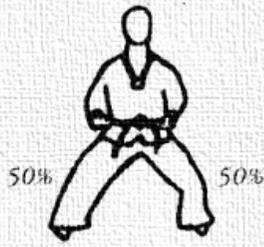
Пом Сози



100%



Хакдари Сози



50% 50%



Чучум Сози

## УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ НОГ



Паль Наль Дын  
тыльная часть стопы



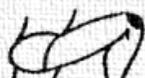
Тя Чук  
пятка



Паль Наль  
ребро стопы

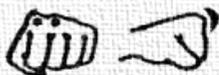


Ап Чук  
подушечка пальцев стопы



Мурьп  
колени

## УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ РУК



Ап Чумок  
передняя сторона кулака



Дын Чумок  
тыльная сторона кулака



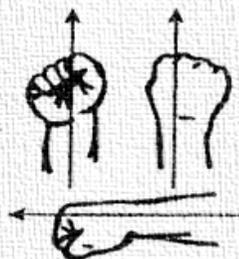
Ме Чумок  
ребро кулака



Сонпаль  
ребро ладони



Пхён Сонкыт  
кончики пальцев



Положение  
сжатого кулака

Прежде чем начинать разучивание и тренировку ударов, следует усвоить правильное формирование ударных поверхностей рук и ног. В базовой технике кисть во время ударов, в основном используется в двух положениях: сжатой в кулак и открытой, пальцы вместе. Из всего разнообразия ударов здесь приведены только базовые.

## БЛОКИ РУКАМИ



Арз Макки



Момтон Ан Макки



Момтон Паккат Макки



Ольгуль Макки



Патан Сон Макки



Сонньаль Макки



Хан Сонньаль Макки



Ан Пхальмок Момтон Макки



Сантьль Макки



О Сантьль Макки

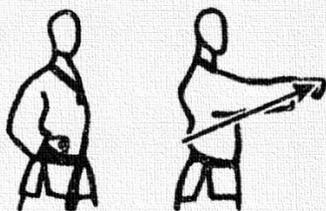


В бою защита и атака составляют единое целое, а правильно выполненный блок является зачастую необходимым условием для успешного начала атаки. Есть основных вида блокировки:

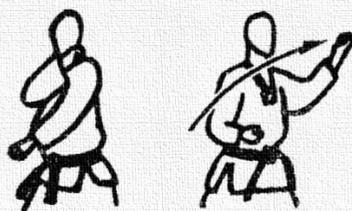
«Жёсткая» - блокировка атаки противника, приводящая к его травмированию или болевому шоку, что лишает возможность атаковать или вести поединок. Это практически, разновидность нападения.

«Мягкая» - блокировка с силой, достаточной для изменения направления удара противника.

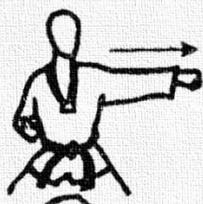
## УДАРЫ РУКАМИ



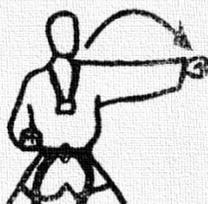
Ан Чумок Чириги



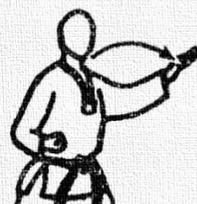
Дын Чумок Чириги



Йоп Чириги



Ме Чумок Чиги



Сонналь Мок Чиги



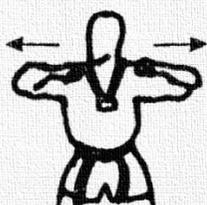
Дольо Чиги



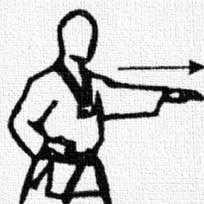
Патан Сон Чириги



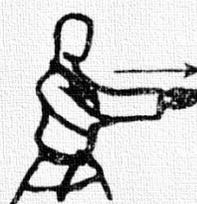
Пальгуп Ольо Чиги



Монге Чиги

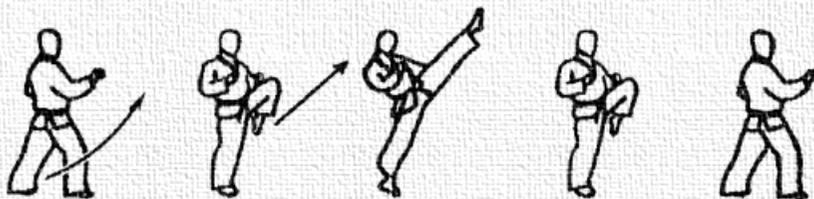


Пхён Сонкыт Опо Чиги



Пхён Сонкыт Чириги

## УДАРЫ НОГАМИ



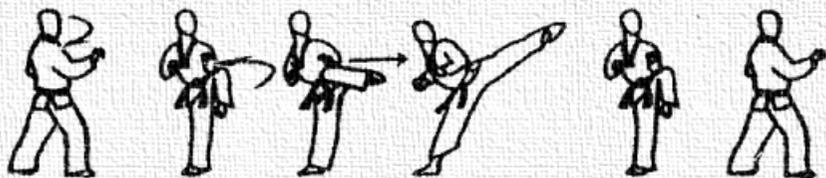
Ап Чаги (прямой удар)



Миро Чаги (прямой толчок вперед)



Дольо Чаги (удар ногой сбоку или круговой удар)



Йон Чаги (удар ногой в сторону)

Преимущество ударов ногами в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяет нанести поражение противнику на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинаций. С другой стороны, на их выполнение затрачивается, как правило, больше времени и энергии по сравнению с ударами руками.

## УДАРЫ НОГАМИ



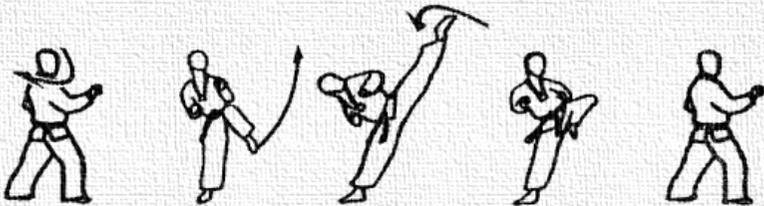
Ти Чаги (удар с разворота назад)



Нэрэ Чаги (удар сверху вниз)



Ти Хурио Чаги или Хэчэо (задний круговой удар с разворота)



Ан Дольо Чаги (прямой круговой удар)

Кроме этого недостатком ударов ногами является неустойчивое положение во время их выполнения. При потере равновесия сила и точность удара уменьшаются, поэтому удар ногой должен наноситься из устойчивой позиции с быстрым отдергиванием ноги.

Из всего разнообразия ударов ногами здесь приводятся лишь базовые, наиболее часто используемые при выполнении пхумсэ и в поединках.

## ГЛАВА 2. АТТЕСТАЦИЯ НА ПОЯСА В ТХЭКВОНДО

Для определения уровня знаний ученика, развития характера, силы духа, стойкости, техники и индивидуальных возможностей, в тхэквондо ВТФ, как в прочем и в любом другом из видов боевых искусств, предусмотрена система аттестации. Другими словами ученик на различных этапах своего обучения, шаг за шагом осваивая искусство тхэквондо, проходит экзамены.

Аттестационная программа предусматривает экзамены на ученические степени (Гып) и экзамены на получение мастерской степени (Дан). Для получения как начальной, так и более высокой степени в тхэквондо необходимо продемонстрировать соответствующую ударную технику рук и ног, блоков и передвижений, показать знание формальных комплексов и знание различных видов поединка, владение элементами специальной техники и техникой самообороны, знаний терминологии тхэквондо, пройти тест на силу удара.

Шкала оценок разделена на 19 градаций: 10 гыпов и 9 данов. Отсчет гыпов идет по убывающей, от десятого (самого низкого), к первому. Отсчет данов идет по возрастающей, от первого к девятому.

Конечно, выбранная система оценок имеет определенное значение. Что касается данов, то число 9 не только является наибольшим числом, состоящим из одной цифры, но и равно числу 3 умноженному на 3. На Востоке 3 является наиболее почитаемым числом. В китайском языке число 3 записывается в виде трех горизонтальных линий. Верхняя линия символизирует Бога, средняя - мораль, нижняя - Землю.

Существовало поверье, что человек, прославивший свою страну, человечество и Бога, при этом сумевший достичь гармонии со всеми тремя, достоин стать королем. Написание слова «король» очень похоже на написание слова «три». Китайские иероглифы, обозначающие слова «три» и «король», - почти синонимы. Когда число 3 умножается на себя, результат 9 приобретает смысловое значение «высший среди высших». Таким образом, IX-й дан является высшим среди высших данов.

Рассмотрим другие аспекты использования числа 3. Даны, делятся на три группы. Даны с 1-го по 3-й рассматриваются как начальные

стадии черного пояса. Их обладатели все еще остаются новичками по сравнению с обладателями более высоких данов. Став обладателем 4-го дана, тхэквондист как бы переступает порог и входит в класс мастеров. Обладатели данов с 7-го по 9 - мастера тхэквондо, являющиеся элитой, разбирающиеся во всех тонкостях тхэквондо.

10 гып - белый пояс

9 гып - белый пояс с желтой полосой

8 гып - желтый пояс

7 гып - желтый пояс с зеленой полосой

6 гып - зеленый пояс

5 гып - зеленый пояс с синей полосой

4 гып - синий пояс

3 гып - синий пояс с красной полосой

2 гып - красный пояс

1 гып - красный с черной полосой

I - IX дан - чёрный пояс

## **2.1 ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА**

**ЖЕЛТЫЙ** - Цвет восходящего солнца, цвет утренней зари и начала нового дня. Олицетворяет собой начало долгого пути, по которому еще только предстоит пройти ученику. Да он уже встал на правильную дорогу, солнце тхэквондо осветило путь своими лучами, и это только первые шаги.

**ЗЕЛЁНЫЙ** - Цвет весны, расцветающей природы, зерно посаженое в землю прорастает, но оно ещё маленькое и слабое. Ученик делает первые шаги в понимании и восприятия тхэквондо и себя как единого целого.

**СИНИЙ** - Цвет неба к которому устремлены желания ученика. Ученик осознавая себя частицей необъятного мира тхэквондо, стремится к его познанию.

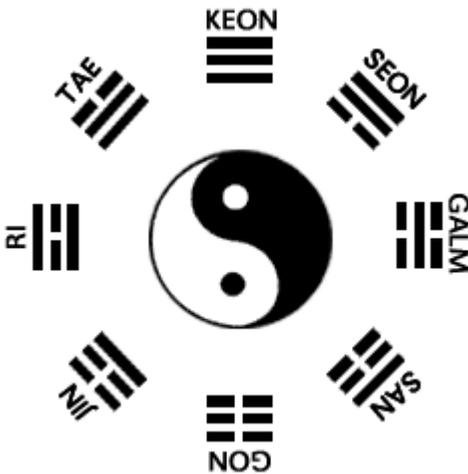
**КРАСНЫЙ** - Цвет спелости плодов и зрелости знания, время подводить итоги. Обладатель красного пояса должен посмотреть на пройденный путь и определить для себя новые цели и новые задачи.

**ЧЁРНЫЙ** - достоинство, мудрость и конец определенного пути. Цвет мудрости. Черный цвет объединяет в себе все цвета спектра - ученик постиг все ступени тхэквондо, прошел все стадии от белого до красного. Обладатель черного пояса - мастер постигший технику, мораль, культуру и этикет тхэквондо.

## 2.2 ПХУМСЭ - ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ТХЭКВОНДО

«Пхумсэ» - это слово состоит из двух слов «poom» и «sae». Оно корейского происхождения и означает «способ движения», т. е. форма, действие.

Пхумсэ представляет собой систему в тренировке тхэквондо составленную из определенных движений, которые включают разнообразные техники: стойки, блоки, удары кулаком, удары ногами, основанные на философских признаках.



Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ по праву можно отнести к средствам интегрального саморазвития личности, так как добиться максимального проявления физических и технических качеств можно только при вхождении в определенное психоэмоциональное состояние.

Пхумсэ является главным в курсе обучения тхэквондо, который может быть разделен на учебный план для черных поясов и для младших

поясов. Для аттестации на цветные пояса используются формальные комплексы - Тэгук. Пхумсэ Тэгук были разработаны в Куккивоне в 1972 году для обучения младших поясов. Тэгук дословно переводится как «Великий предел» и является одной из основных категорий восточной философии, которая тесно связана с концепцией восьми триграмм - каждая триграмма символизирует определенные состояния человека, которые он переживает в процессе своей жизни. Каждому пхумсэ соответствует определенная триграмма, а пхумсэ символизирует те свойства, которая она выражает. Пхумсэ в тхэквондо - это строго регламентированные формальные упражнения или комплексы. Пхумсэ представляют собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности, имитирующие реальный бой за жизнь с несколькими противниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем. При изучении пхумсэ необходимо выполнять следующие требования:

При изучении пхумсэ необходимо соблюдать основные требования:

1. Техника взгляда (сисон).

Во время выполнения пхумсэ необходимо наблюдать за воображаемым противником, при этом взгляд должен выражать решимость, показывать, что боец находится в состоянии максимальной психической мобилизованности – чжунсим.

2. Контроль за центром равновесия.

Потеря равновесия при выполнении пхумсэ отождествляется с потерей боеспособности и невозможностью эффективно применить технику тхэквондо адекватно возникшей боевой ситуации.

3. Контроль за распределением мощности усилий.

В каждом пхумсэ распределение мощности усилий при выполнении атакующих и защитных движений определяется «сценарием» пхумсэ, преследующим определенные учебные цели и основанном на принципах «мусуль» – искусства боя, формировавшегося на протяжении столетий в условиях реальных боевых действий. Каждое пхумсэ имеет свой сценарий, который характеризуется:

– Определенным количеством типов запрограммированных конфликтных ситуаций.

– Определенным количеством воображаемых противников, предполагаемым уровнем их подготовленности и сложностью применяемого ими арсенала боевых действий. Условно предполагается, что воображаемые противники, нападающие на исполнителя пхумсэ, одинакового с ним роста и располагаются точно спереди, сбоку или сзади от него. Поэтому исполнитель, выполняя удары в определенный сектор, как бы наносит его в свое зеркальное отражение.

– Сложностью и последовательностью выполнения реальных и зашифрованных технических приемов, применяемых против действий каждого из воображаемых противников.

– Сложностью тактических и психологических принципов, лежащих в основе применения технических приемов данного пхумсэ.

– Рисунком траектории перемещений в данном пхумсэ (пхумсэсон).

Распределение мощности усилий при выполнении движений в различных пхумсэ базируется на следующих принципах:

1) Самые мощные усилия должны развиваться при выполнении ударов с кихап, т. е. с объединением максимальных физических и психических усилий при выполнении действия. Считается, что при выполнении ударов с кихап должно развиваться сверхмаксимальное усилие, превосходящее максимальное стопроцентное физическое усилие. По сценарию, исполнитель пхумсэ, нанося воображаемому противнику удар с кихап, убивает его.

2) Следующими по мощности развиваемых усилий, после ударов, выполняемых с кихап, являются завершающие удары, выполняемые в конце траекторий пхумсэсон. Эти удары выполняются с максимальным, стопроцентным физическим усилием и концентрацией максимальной физической силы в заключительной фазе ударного действия. По сценарию, выполняющий пхумсэ таким ударом должен поразить своего противника, т. е. привести его в состояние устойчивой длительной потери способности к движению и ориентации на время, пока не закончится бой. Это необходимо, потому что после нанесения удара

исполнитель пхумсэ должен для продолжения боя повернуться спиной или боком к данному воображаемому противнику, который поэтому должен быть нейтрализован.

3) При выполнении одиночных ударов или завершающего удара в серии ударов (за исключением ударов, выполнение которых описано в пунктах 1 и 2) необходимо развивать усилие не менее 75–80 % от максимального. Назначением этих ударов является потрясение противника – кратковременная потеря им способности к движению и ориентации, а блоков – его иммобилизация, т. е. потеря способности к активному движению в результате получения сильной травмы ударной конечности. Другими словами, целью этих действий является кратковременное лишение противника боеспособности для последующего тщательного прицеливания и нанесения поражающего удара.

4) При выполнении ударов, предшествующих завершающему удару, в серии ударов, а также защитных блоков обычно развивается усилие не более 50–60 % от максимального. Назначением указанных ударов является ошеломление противника – кратковременная потеря им способности к ориентации, что требует не большой физической силы, а точности и значительной быстроты ударного действия, которая позволит лишить противника способности своевременно среагировать на атаку и создаст возможность для перехода к выполнению завершающего атакующего действия.

#### 4. Контроль за темпо-ритмом.

Темпо-ритмический рисунок выполнения каждого пхумсэ уникален. Он зависит от уровня технической и физической подготовленности исполнителя пхумсэ, его психоэмоционального состояния в данный момент, от глубины понимания им общих принципов тхэквондо и знания различных вариантов боевого применения каждого движения данного пхумсэ. Техника выполнения пхумсэ должна базироваться на осмысленном сочетании быстрых и медленных движений, ритмических пауз между ними.

В большинстве пхумсэ подразумевается выполнение определенного количества зашифрованных элементов, которые при

выполнении пхумсэ обозначаются паузами. Время регламентированных пауз определяется также мощностью предшествующих усилий, развиваемых при выполнении тех или иных видов ударов и защитных блоков и видом психической мобилизации.

Как правило, самая большая пауза следует после выполнения последнего движения пхумсэ перед возвращением в наранхи джунби соги (позиция готовности к началу боевых действий).

После атакующего действия, выполняемого с кихап следует пауза. Затраты физической и психической энергии при выполнении ударов с кихап максимальные, поэтому времени на срочную физическую реабилитацию и психическую мобилизацию после выполнения такого удара потребуется больше, а, значит, и пауза между ударом с кихап и последующим действием длится дольше, чем после удара без кихап.

После выполнения завершающего атакующего действия без кихап в конце какой-либо из траекторий пхумсэсон или после выполнения защитного блока без последующего удара, который, однако, обязательно подразумевается, следует пауза.

Между мощными ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику, или между выполнением мощного защитного блока и последующего удара следует пауза. Это объясняется тем, что мощные блоки лишают противника устойчивости и даже могут отбросить его на некоторое расстояние, поэтому небольшая пауза служит как бы для оценки изменившейся дистанции до воображаемого противника и выбора цели удара.

Между выполнением «легкого» защитного блока и последующего удара или между ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику в виде заранее спланированной серии, пауза отсутствует, так как удары, целью которых является ошеломление противника, не требуют проявления больших физических усилий.

#### 5. Контроль дыхания.

В тхэквондо, как и в других видах боевых искусств, огромное значение придается соблюдению принципов правильного дыхания, считающегося для бойца важнейшим источником жизненной энергии ки. Несомненно, правильное дыхание является главным механизмом

сопротивляемости организма утомлению и, как следствие, основой эффективности в бою, то есть от него зависит быстрота реагирования, скорость и сила ударов и блоков, способность вести результативный бой в течение значительных промежутков времени. В тхэквондо используется так называемое «нижнее» диафрагмальное дыхание, то есть в дыхательном акте в основном задействована нижняя половина легких, имеющая больший объем, чем верхняя. В зависимости от боевого взаимодействия используются два метода дыхания: метод «трехчетвертного» дыхания и метод «двухчетвертного» дыхания. Принцип этих методов заключается в том, что боец не выполняет вдох до конца, оставляя в легких резервный запас воздуха, необходимый для бесперебойного обеспечения кислородом напряженной мышечной деятельности. Если интенсивность боевого взаимодействия средняя, то используется метод «трехчетвертного» дыхания, то есть выдыхается только 3/4 объема воздуха, и затем следует вдох. При высокой интенсивности боевого взаимодействия используется метод «двухчетвертного» дыхания – выдыхается только половина объема воздуха.

Каждое пхумсэ имеет свою оригинальную спирограмму, непосредственно связанную с темпо-ритмом и распределением усилий, и основывается на следующих принципах:

1. Любой удар или блок в пхумсэ выполняется на выдох. Как правило, вдох осуществляется через рот и может проводиться резко и непрерывно, например, при ударах с «кихап», или постепенно и «порционно», например, при выполнении серии блоков и ударов. При совершении ударов и блоков после выдоха следует кратковременная задержка дыхания, связанная с напряжением мышц в конечной фазе движения, а затем опять продолжается выдох. При выдохе кончик языка прижимается к альвеолам нижних зубов.

2. Вдох всегда осуществляется через нос. Обычно, вдох производится резко и быстро перед выполнением блока или удара, но иногда, при совершении медленных движений в некоторых пхумсэ, вдох выполняется медленно, одновременно с движением. При вдохе кончик языка прижимается к альвеолам верхних зубов.

3. Как правило, все атакующие и защитные действия, выполняемые против одного воображаемого противника, совершаются на один выдох, независимо от их количества, а вдох – перед началом выполнения действий против следующего воображаемого противника. Это связано с тем, что при вдохе мышцы туловища несколько расслабляются, и, если в процессе боевого взаимодействия противник нанесет ответный удар в момент вашего вдоха, то, в случае попадания, эффективность этого удара резко возрастет.



### Тэгук Иль Джан

Три следующих одна за другой линии (в триграмме) означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы всё могло расти и развиваться. Оно несёт нам воздух, без которого невозможна жизнь. Выбор этого символа для тэгук-иль-джан означает, таким образом, начало созидания. В тэгук-иль-джан формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Таким образом, создается база для раскрытия личных способностей.

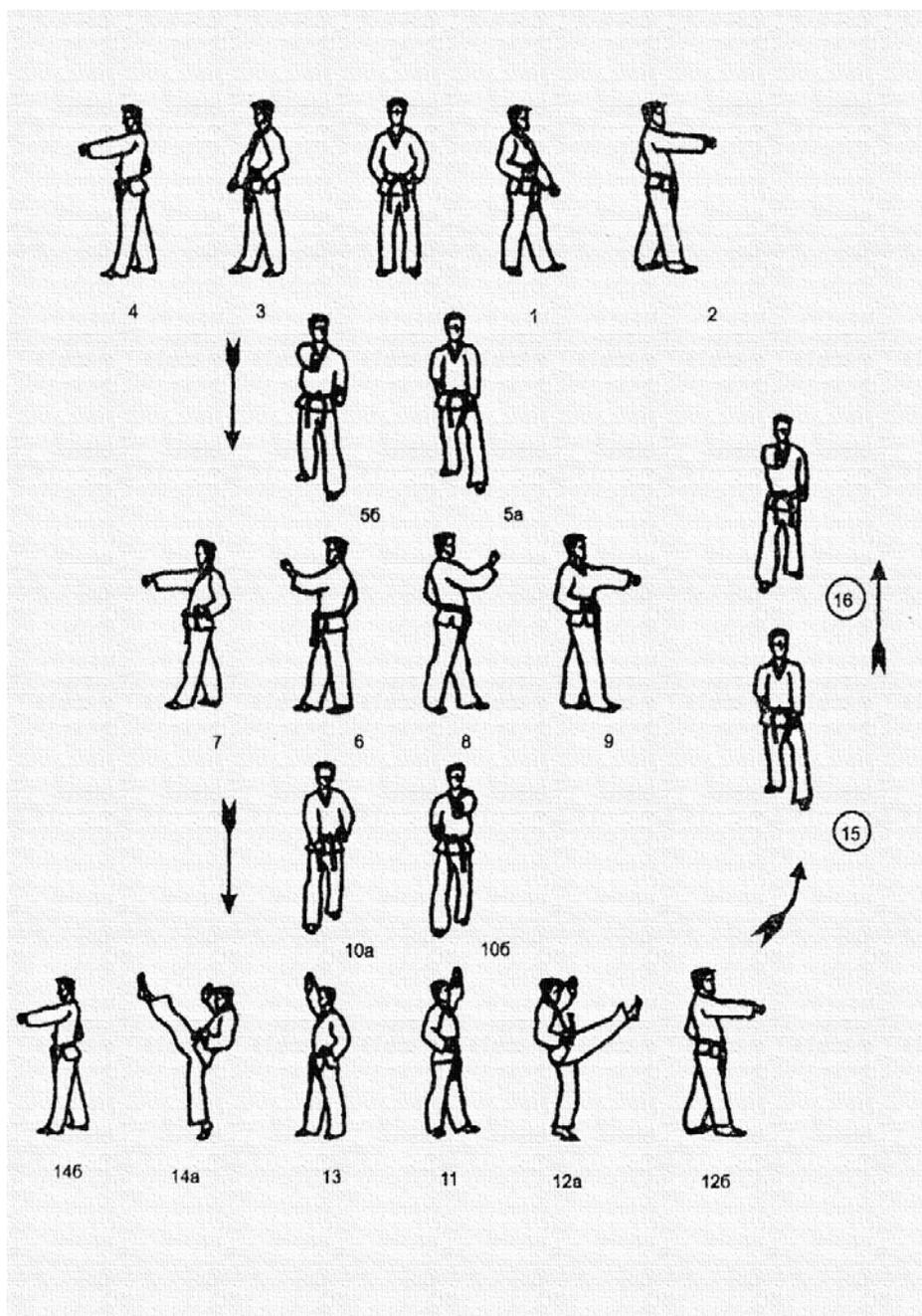
Тэгук-иль-джан разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а также удары кулаком являются основными элементами. Большое внимание уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

#### **Последовательность выполнения:**

**Джунби;** левую ногу отвести в сторону - наранхи-соги.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-джируги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-джируги.

5. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-куби, слева арэ-макки (5 а), справа момтон-баро-джируги (5 б).
6. Поворот направо  $90^\circ$ , правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд, левая ап-соги, вправо момтон-баро-джируги.
8. Поворот налево  $180^\circ$ , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-баро-джируги.
10. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-куби, справа арэ-макки (10 а), слева момтон-баро-джируги (10 б).
11. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Ап-чаги правой, правая ап соги (12 а), справа момтон-бандэ-джируги (12 б).
13. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
14. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-джируги.
15. Поворот направо  $90^\circ$ , левая ап-куби (14 а). слева арэ-макки (14 б).
16. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-джируги и «кихап».





## Тэгук И Джан

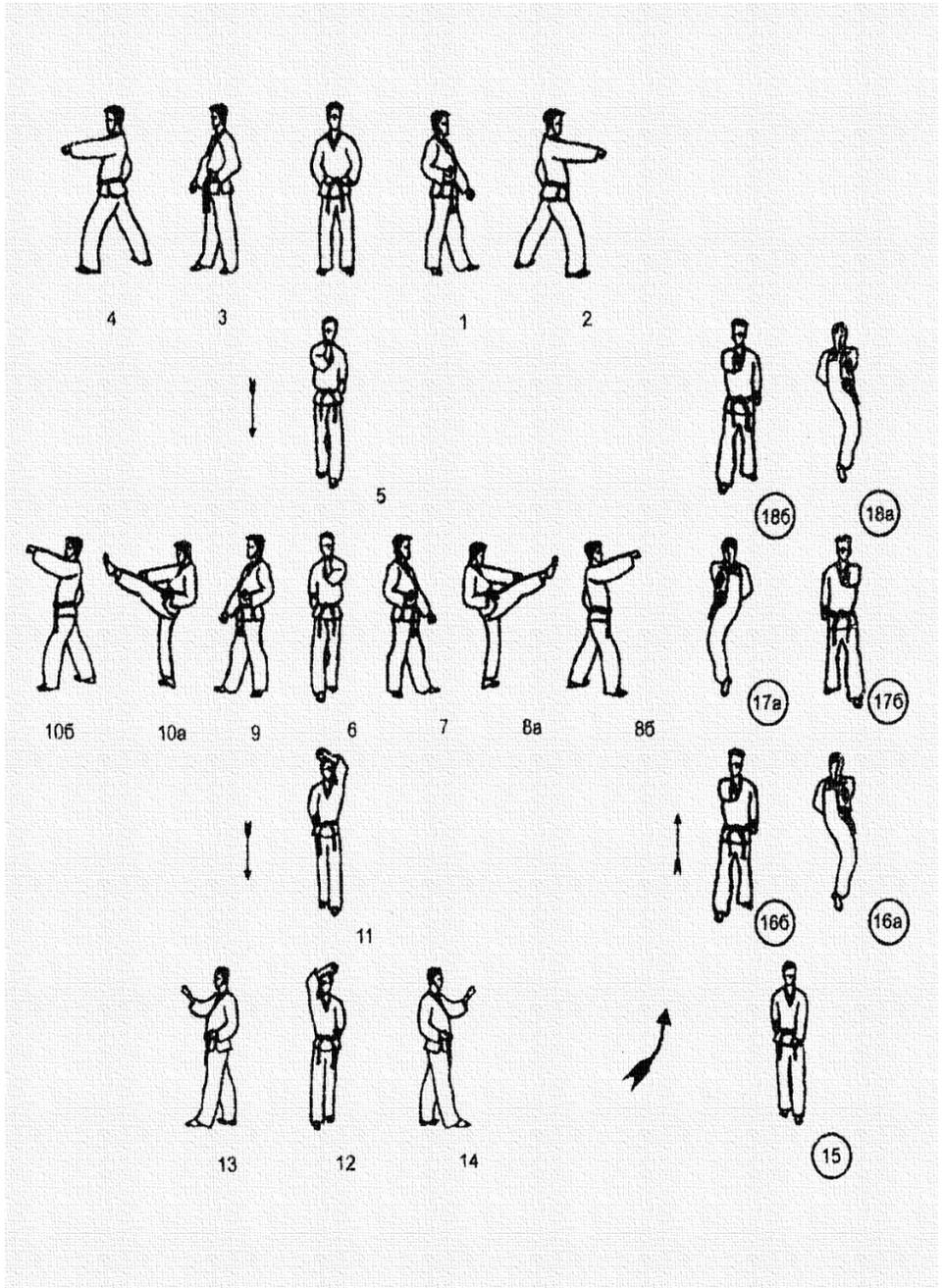
Символ диаграммы тэгук и джан означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не надо путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако не торопится её быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично. Тэгук и джан символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретённой уверенности ученика. Прогресс в упражнении даёт возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.

Соответственно критериям уравновешенности и энергичности подобраны и формы движения. В тэгук и джан усиленно используются, прежде всего, комбинированные приёмы, такие как ап чаги, ольгуль джумок джируги или ап чаги момтон джируги. При этом гибкость проявляется особенно в следующих друг за другом защитных комбинациях ольгуль макки и момтон макки.

### **Последовательность выполнения:**

1. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-джируги.
3. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-джируги.
5. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
6. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева арэ макки.
8. Ап чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-джируги.
9. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-соги, справа арэ-макки.
10. Ап чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-джируги.
11. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап соги, справа ольгуль-макки.

13. Поворот налево  $270^\circ$ , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
14. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап соги, слева момтон-ан-макки.
15. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева арэ-макки.
16. Ап чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-джируги.
17. Ап чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-джируги.
18. Ап чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-джируги и «кихап».





## Тэгук Сам Джан

Знак тэгук сам джан - пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, даёт тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас ужас и страх.

### **Последовательность выполнения:**

1. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Ап чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дубон момтон-джируги.
3. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Ап чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дубон момтон-джируги.
5. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, справа сонналь мокчиги (удар по шее).
6. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева сонналь мокчиги.
7. Поворот налево  $90^\circ$ , левая двит куби, слева хан-сонналь-макки.
8. Скольжение вперёд левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-баро-джируги.
9. Поворот направо  $180^\circ$ , правая двит куби, справа хан-сонналь-макки.
10. Скольжение вперёд правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-баро-джируги.
11. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап соги, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево  $270^\circ$ , левая ап-соги, слева арэ-макки.
14. Ап чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дубон момтон-джируги.
15. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап соги, справа арэ-макки.

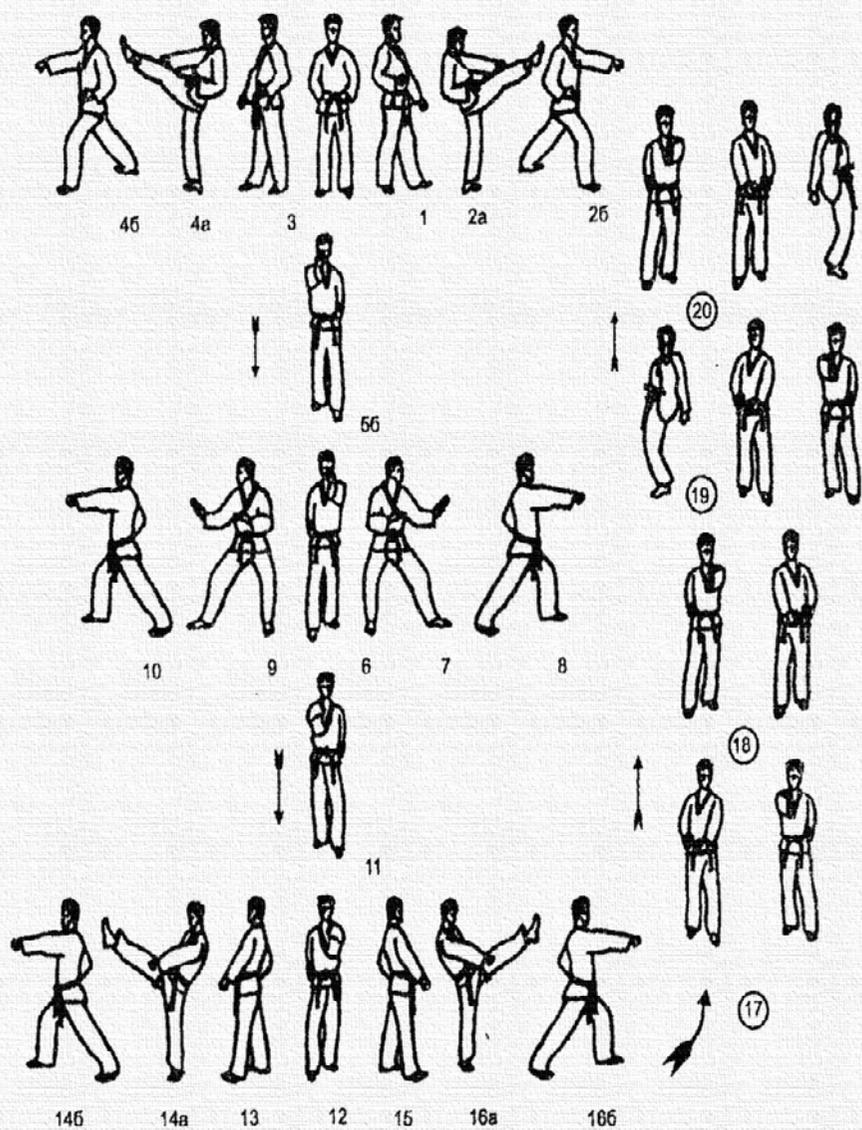
16. Ап чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дубон момтон-джируги.

17. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева арэ-макки, справа момтон-баро-джируги.

18. Шаг вперёд, правая ап соги, справа арэ макки, слева момтон-баро-джируги.

19. Ап чаги левой ногой, левая ап-соги, слева арэ-макки, справа момтон-баро-джируги.

20. Ап чаги правой ногой, правая ап-соги, справа арэ макки, слева момтон-баро-джируги и «кихап».





## Тэгук Са Джан

Тэгук са джан символизирует гром. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны гром означает силу, власть. Это пхумсэ говорит о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для её преодоления.

В этом плане тэгук са джан буквально изобилует сильными «целевыми» и ритмичными движениями. Пхумсэ выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности.

Поэтому в тэгук са джан преобладают мощные приёмы - сила и спокойствие выражаются, прежде всего, через сонналь макки и йоп чаги. Выполнение баккат пальмок момтон макки и джебирум мокчиги требуют хорошего владения телом. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

### **Последовательность выполнения:**

1. Поворот налево 90°, левая двит куби, слева сонналь макки.
2. Шаг вперёд, правая ап куби, слева батансон нулло макки, справа сонкут джируги.
3. Поворот направо 180°, правая двит куби, справа сонналь макки,
4. Шаг вперёд, левая ап куби, справа батансон нулло макки, слева сонкут джируги.
5. Поворот налево 90°, левая ап куби, справа джебирум сонналь мокчиги (блок+удар по шее).
6. Ап чаги правой, правая ап куби, слева баро джируги.
7. Йоп чаги левой ногой, левая ап соги
8. Йоп чаги правой ногой, правая двит куби, справа сонналь момтон макки.
9. Поворот налево 270°, левая двит куби, слева баккат-пальмок-момтон-макки.
10. Ап чаги правой ногой, левая двит куби, справа момтон-ан-макки.
11. Поворот направо 180°, правая двит куби, справа баккат-пальмок-момтон-макки.
12. Ап чаги левой ногой, правая двит куби, слева момтон-ан-макки.

13. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап куби, справа джебирум-сонналь-мокчиги.

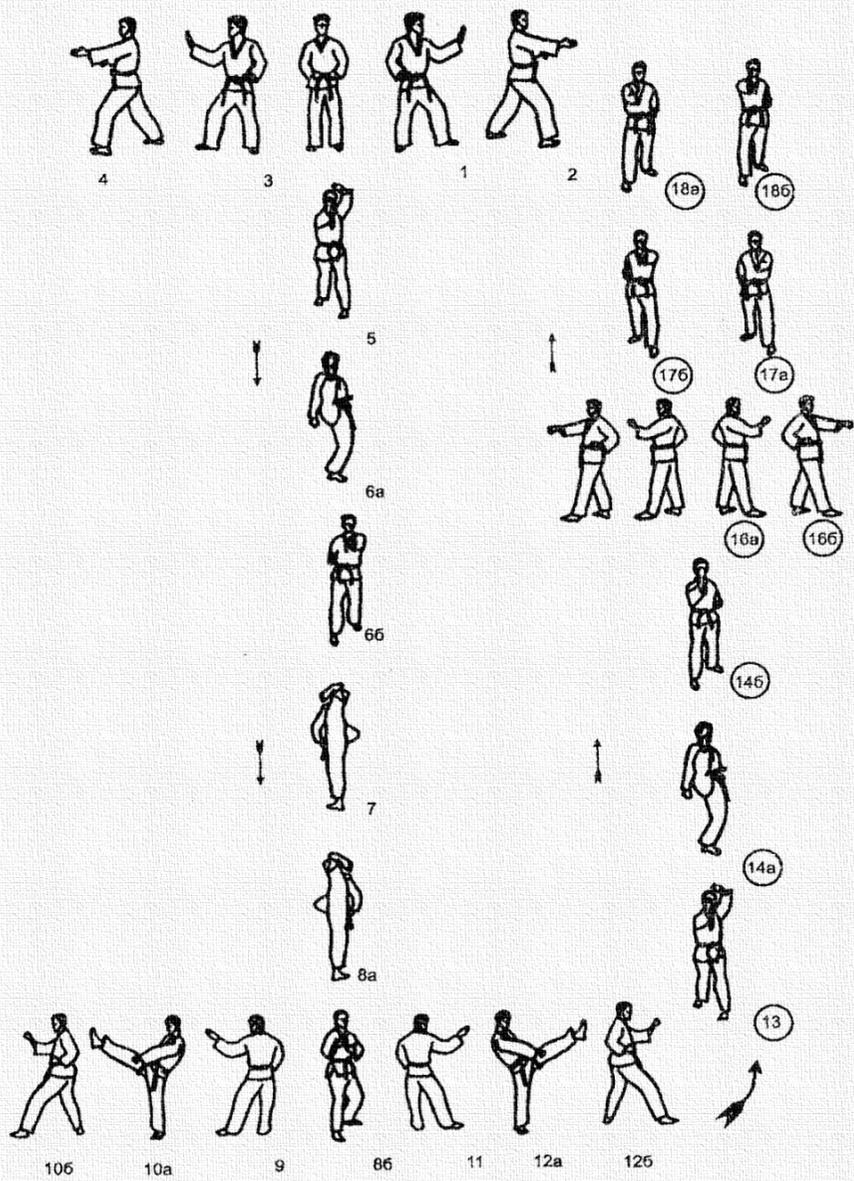
14. Ап чаги правой ногой, правая ап куби, справа дун-джумок-апечиги.

15. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап соги, слева момтон-ан-макки, справа момтон-баро-джируги.

16. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап соги, справа момтон-ан-макки, справа момтон-баро-джируги.

17. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-куби, слева момтон-ан-макки, справа дубон-момтон-джируги.

18. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, слева дубон-момтон-джируги.





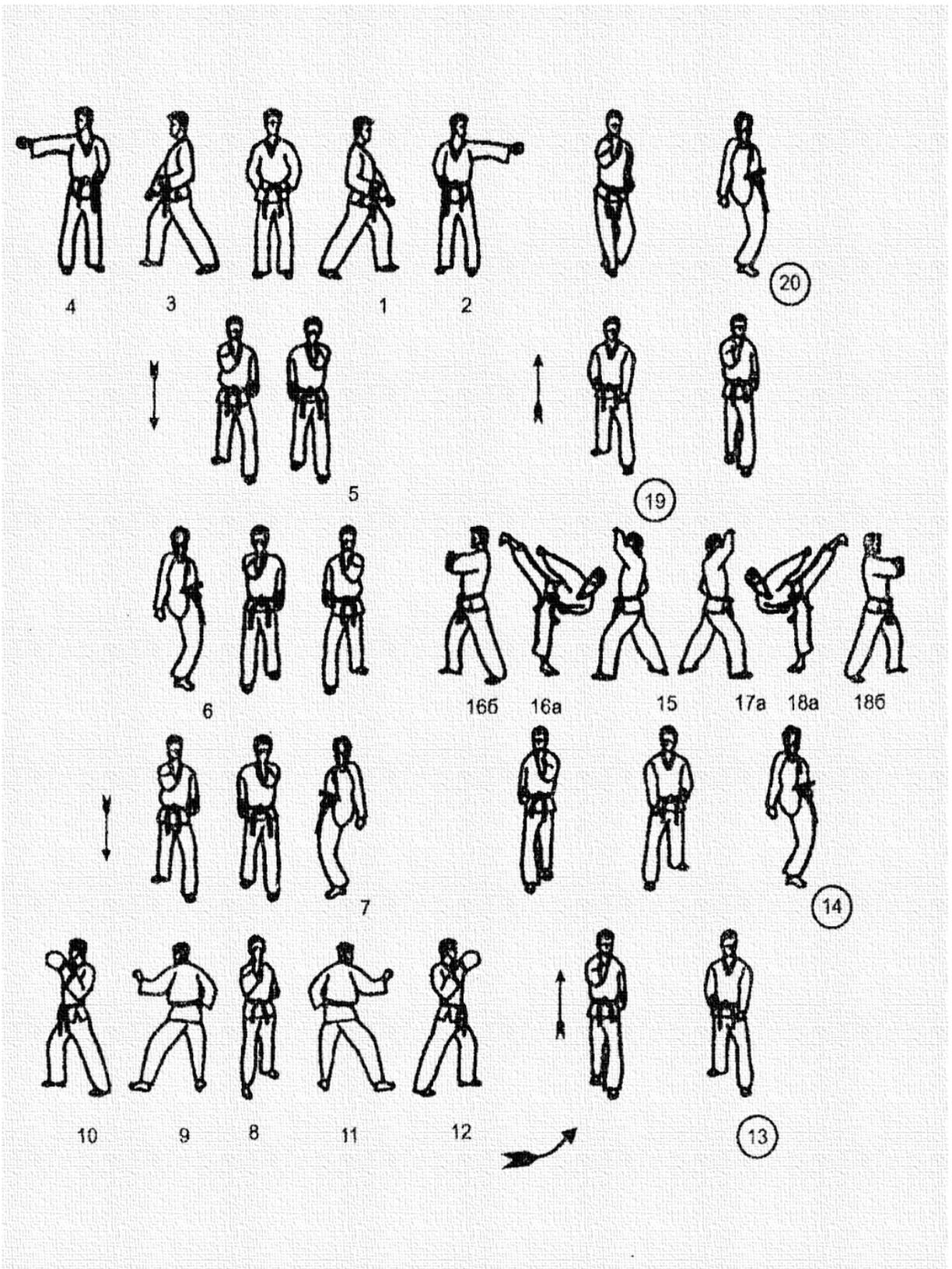
## Тэгук О Джан

Символ тэгук о джан - ветер, но также и мягкость. Штормы, бури, ураганы опасны, мягкие же ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение.

Соответственно природе ветра приёмы тэгук о джан спокойны и мощны. Пхумсэ очень ритмично и сдержано. Спокойствие и ритмичность нарушаются всё же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчёркивает природу ветра. Соответственно заложенной программе тэгук о джан частично стремительно и быстро. Здесь акцентированы как комбинационные приёмы ап чаги, дун джумок джируги, момтон ан макки, так и ме джумок чиги и палькуп чиги.

### **Последовательность выполнения:**

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки
2. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки,
4. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева, затем справа момтон-ан-макки.
6. Ап-чаги правой, правая ап-куби, справа дун-джумок-джируги, слева момтон-ан-макки.
7. Ап-чаги левой, левая ап-куби, слева дун-джумок-джируги, справа момтон-ан-макки
8. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа дун-джумок-джируги.
9. Поворот налево 270°, левая двит-куби, слева хансонналь-макки.
10. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа палькуп чиги.
11. Поворот направо 180°, правая двит куби, справа хансонналь-макки.
12. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева палькуп-чиги.
13. Поворот налево 90°, левая ап куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
14. Ап чаги правой ногой, правая ап куби, справа арэ-макки, слева момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90°, левая ап куби, слева ольгуль-макки.
16. Йоп-чаги правой, правая ап-куби, слева палькуп-пъоджок-чиги.
17. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
18. Йоп-чаги левой, левая ап-куби, справа палькуп-пъоджок-чиги
19. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
20. Ап-чаги правой, прыжок вперёд, правая коа-соги, справа дун-джумок-джируги.





## Тэгук юк джан

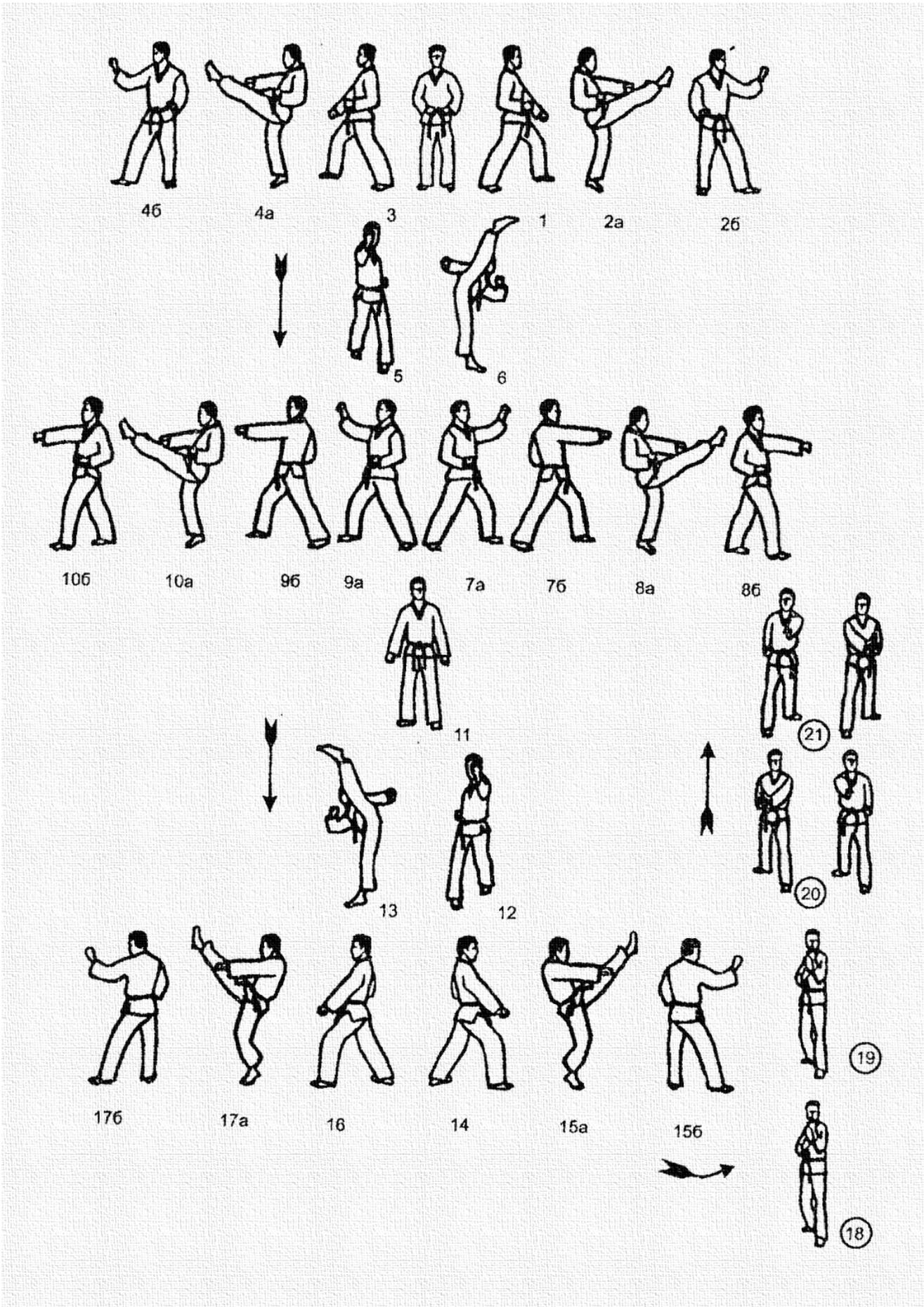
В тэгук юк джан заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несёт в себе созидательное начало, течёт всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады.

Плавные и податливые движения тэгук юк джан прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закалённого человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит трудностям.

Уклончивые движения и повороты. Ещё одним характерным признаком является баккат пальмок ольгуль макки, кроме обоих батансон момтон макки, все защитные приёмы выполняются изнутри наружу.

### Последовательность выполнения:

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Ап чаги правой ногой, левая двит-куби, слева баккат-пальмок-момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки,
4. Ап чаги левой ногой, правая двит-куби, справа баккат-пальмок-момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
6. Долио-чаги правой ногой, джучум-соги.
7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева баккат-пальмок-ольгуль-макки, справа момтон-баро-джируги.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева баро-джируги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа баккат-пальмок-ольгуль-макки, слева момтон-баро-джируги.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа баро-джируги.
11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
13. Долио-чаги левой ногой с «кихап», джучум-соги.
14. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
15. Ап чаги левой ногой, правая двит-куби, справа баккат-пальмок-момтон-макки.
16. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
17. Ап чаги правой ногой, левая двит-куби, слева баккат-пальмок-момтон-макки.
18. Поворот налево 90°, левая двит-куби, слева сонналь-макки.
19. Шаг назад, правая двит-куби, справа сонналь-макки.
20. Шаг назад, левая ап-куби, слева батансон-момтон-макки, справа момтон-баро-джируги.
21. Шаг назад, правая ап-куби, справа батансон-момтон-макки, слева момтон-баро-джируги.



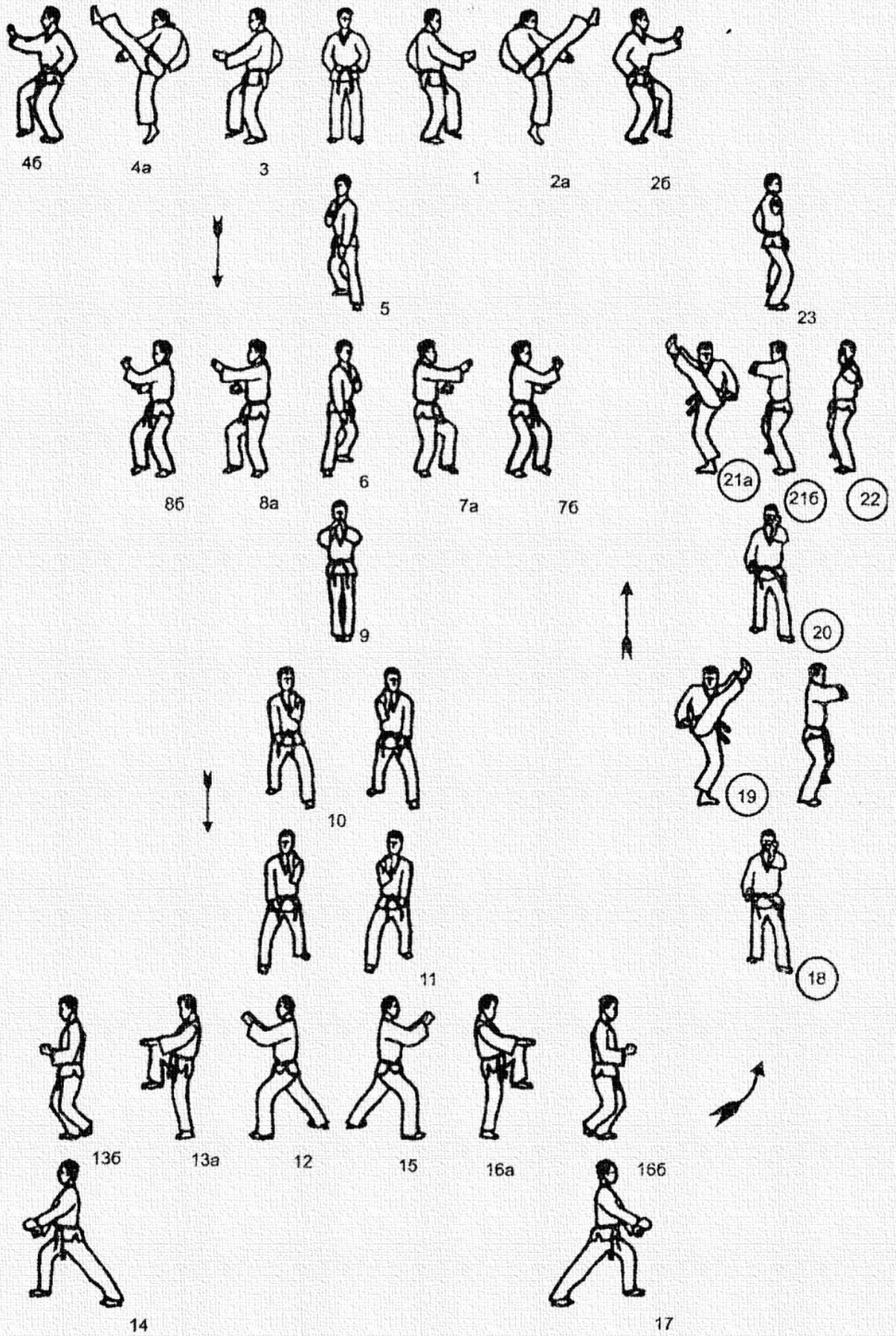


### Тэгук чиль джан

Символом тэгук-чиль-джан является большая спокойная гора. Это означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твёрдость тем, что он идёт, если ему это нужно, и останавливается, если это необходимо.

#### Последовательность выполнения:

1. Поворот налево 90°, левая бом-соги, справа батансон-момтон-макки
2. Ап чаги правой ногой, левая бом-соги, слева момтон-ан-макки.
3. Поворот направо 180°, правая бом-соги, слева батансон-момтон-макки.
4. Ап чаги левой ногой, правая бом-соги, справа момтон-ан-макки.
5. Поворот налево 90°, левая двит-куби, слева сонналь-арэ-макки.
6. Шаг вперёд, правая двит-куби, справа сонналь-арэ-макки.
7. Поворот налево 90°, левая бом-соги, справа батансон-момтон-макки, дун-джумок-апе=чиги.
8. Поворот направо 180°, правая бом-соги, слева батансон-момтон-макки, дун-джумок-апе=чиги.
9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-джумок.
10. Шаг вперёд, левая ап-куби, бандэ-макки, затем баро-гави-макки.
11. Шаг вперёд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем баро-гави-макки
12. Поворот налево 270°, левая ап куби, момтон-хэчье-макки.
13. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-джумок-момтон-джочье-джируги.
14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
15. Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчье-макки.
16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-джумок-момтон-джочье-джируги.
17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки
18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги.
19. Пьоджок-чаги правой ногой, джучум-соги, справа палькуп-пьоджок-чиги.
20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги.
21. Пьоджок-чаги левой ногой, джучум-соги, слева палькуп-пьоджок-чиги.
22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.
23. Шаг вперёд, джучум-соги, йоп-джумок-джируги с «кихап».



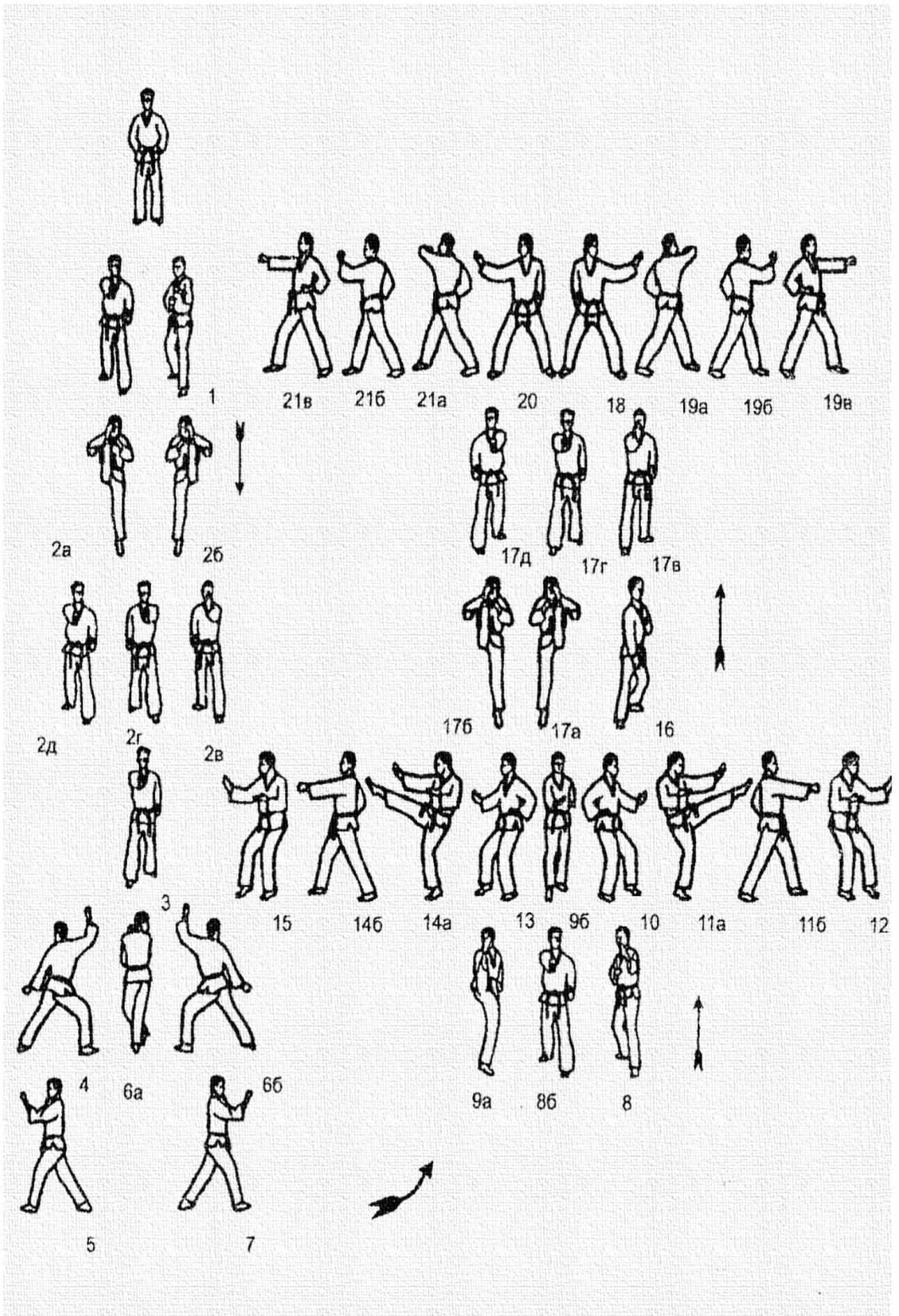


## Тэгук паль джан

Тэгук-пхумсэ заканчивается восьмой, и последней триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословление неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а так же за воспроизведением и развитием порождённой ей жизнью. Тэгук-паль-джан посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладанию степени - дан. Здесь становятся очевидными плоды предшествующей работы.

### Последовательность выполнения:

1. Шаг вперёд, левая двит-куби, слева баккат-пальмок-годуро-макки, затем справа момтон-баро-джируги с переходом в левую ап-куби.
2. Прыжок вперёд с левым дубальдансон-ап-чаги с «кихап», левая ап-куби, слева момтон-ан-макки, момтон-дубон-джируги.
3. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-джируги.
4. Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантуль-макки.
5. Поворот на месте, левая ап-куби, справа джумок-даньо-ток-джируги.
6. Перекрёстный шаг, левая ап-куби, осантуль-макки.
7. Поворот на месте, правая ап-куби, слева джумок-даньо-ток-джируги.
8. Поворот налево 270°, левая двит-куби, сонналь-макки, затем справа баро-джируги со скольжением в левую ап-куби.
9. Ап-чаги правой ногой, шаг назад, правая бом-соги, справа батансон-момтон-макки.
10. Поворот налево 90°. левая бом-соги, сонналь-макки.
11. Ап-чаги левой, левая ап-куби, справа момтон-баро-джируги
12. Подтянуть левую стопу, левая бом-соги, слева батансон-момтон-макки.
13. Поворот направо 180°, правая бом-соги, сонналь-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-баро-джируги.
15. Подтянуть правую стопу, правая бом-соги, справа батансон-момтон-макки.
16. Поворот направо 90°, правая двит-куби, годуро-арэ-макки.
17. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, твио-ап-чаги с «кихап», правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-дубон-джируги.
18. Поворот налево 270°, левая двит-куби, слева хансонналь-макки.
19. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа палькуп-чиги, ей же дун-джумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-джируги.
20. Поворот направо 180°, правая двит-куби, справа хансонналь-макки.
21. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева палькуп-чиги, дун-джумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-джируги.



## 2.3 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ НА ПОЯСА

*«Учитель вводит в школу, успехи  
зависят от самого ученика»  
Сунь Лу Тан*

### **Общие требования:**

Программа определения степени мастерства спортсменов в тхэквондо состоит из 10-15 аттестационных требований. Ученикам предлагается показать свои знания, умения и навыки, полученные в результате тренировок по четырем разделам:

- теоретические знания;
- техничко-тактическая подготовленность;
- физическая подготовленность;
- испытание силы удара.

*В программе представлены аттестационные требования к 10 ученическим уровням в соответствии с возрастающей сложностью требований.*

Все аттестационные требования в программе оцениваются по пятибалльной системе. Итоговая оценка является среднеарифметической по всем разделам аттестации.

Особое внимание при аттестации на ученические пояса уделяется выполнению пхумсэ и разделу кьок-пха. Если спортсмен не выполнил зачетные требования по этим разделам, то он лишается права аттестовываться на заявленный пояс.

### **ТРЕБОВАНИЯ ПО РАЗДЕЛАМ АТТЕСТАЦИИ**

#### **I. Раздел теоретических знаний**

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО.** Спортсмен должен продемонстрировать знание истории развития боевых искусств в Корее, развития тхэквондо в мире, в России и Челябинской области.

**ЭТИКЕТ.** Этикет - это свод правил, согласно которому регламентируется поведение учеников во время тренировочных занятий и в быту. В оценку ученика по данному пункту могут быть внесены коррективы, связанные с поведением на протяжении всего экзамена.

**ТЕРМИНОЛОГИЯ.** Спортсмен должен показать знания по названию стоек, блоков, ударов руками и ногами, а также знание различных команд и основных терминов, которые используются в учебно-тренировочном процессе на корейском языке. Объем требований зависит от цвета пояса (уровня мастерства), на который аттестовывается спортсмен.

**ОБЩИЕ ЗНАНИЯ.** Спортсмену предлагается продемонстрировать теоретические знания в области общей теории спортивной тренировки, философии боевых искусств и здорового образа жизни спортсмена.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.** Спортсмен должен продемонстрировать знание основных пунктов правил соревнований, а также знание и умение показать основные жесты рефери.

#### **II. Раздел технической подготовленности**

**КИБОН ДОНЪЧЖАК.** Спортсмен должен продемонстрировать знание базовых стоек, блоков и ударов руками и умение выполнять их на месте (в стойке джучум-соги) и в движении (в стойках по требованию комиссии). Количество передвижений, стоек и блоков определяется комиссией.

**КИБОН БАЛЬЧАГИ.** Спортсмену нужно показать технику ударов ногами из стойки ап-соги или кёруги-джумби-соги, стоя на месте или в продвижении. При аттестации на старшие пояса комиссия может попросить показать технику ударов с каким-либо степом, а также комбинацию двух или трех ударов.

**ПХУМСЭ.** На заявленный уровень спортсмену предлагается продемонстрировать два пхумсэ: одно обязательное, соответствующее заявленному уровню, другое - по выбору комиссии из более ранних уровней. Пхумсэ является одним из основных компонентов при аттестации на

ученические пояса. Если спортсмен получает среднеарифметическую оценку ниже 3.5, то он лишается права аттестовываться на заявленный пояс.

**ИЛЬ-БО-ДАРЬОН.** Данное упражнение выполняется в парах. Ученики должны продемонстрировать заранее обусловленную защиту с контратакой на один шаг от заранее обусловленной атаки соперника по любому из трех уровней. Атака и контратака выполняются поочередно слева и справа.

**БАЛЬЧАГИ САМ-БО-ДАРЬОН.** Упражнение выполняется в парах. Ученикам предлагается продемонстрировать комбинацию из трех ударов ногами с продвижением на заранее обусловленной дистанции до партнера. При этом оценивается техника ударов, быстрота передвижений, умение правильно подобрать дистанцию.

**ХОСИНСУЛЬ.** В этом разделе аттестации спортсмены должны показать умение противостоять как безоружному, так и вооруженному противнику. Тхэквондисты демонстрируют технику освобождения от захватов, защиты от ударов руками и ногами, защиту от нападающего с ножом, палкой и т. д.

**КИРУГИ.** Спортсмены должны продемонстрировать владение тактико-техническими действиями спортивного поединка. Необходимо показать умение в спортивном поединке выполнять: технику передвижений (степпы), правильное сокращение и разрыв дистанции, правильные вход и выход из клинча, технику блоков, ударов руками и ногами - в общем, все, что требуется для реального соревновательного поединка. Спортсмен должен провести от одного до трех боев с противниками такого же уровня или на уровень выше. Бои проводятся в полном обмундировании по правилам тхэквондо ВТФ.

III. Раздел (ОФП) общей физической подготовленности:

*На белый пояс ученик должен выполнить тесты по 10 раз каждый и на каждый следующий уровень прибавляется по 5 повторений. Спортсмен должен выполнить следующие пять тестов:*

Отжимания от пола;

Выпрыгивание из полного приседа;

Складка – поднятие прямых ног и корпуса из положения лежа;

Отжимание в гимнастическом мостике;

Шпагат – поперечный и продольные.

По решению аттестационной комиссии в раздел ОФП могут быть включены дополнительные тесты, оценивающие какие-либо специальные физические качества спортсменов: координация, вестибулярный аппарат, реакция, скорость, сила, выносливость, гибкость, а также проявления этих качеств при выполнении технико-тактических элементов тхэквондо.

IV. Раздел испытания силы удара (кьок-па)

Начиная с уровня шестого гыпа (зеленый пояс), спортсмен должен продемонстрировать умение ломать основную доску (размер: 30x30 см, толщина: 2 – 3 см). Доску ломают рукой и ногой в ударах, предложенных комиссией. Начиная с уровня девятого гыпа (белый пояс с желтой полосой) демонстрируется сила и точность удара по лапе-мишени, по подушке для ударов или по боксерскому мешку. Это является одним из основных компонентов при аттестации на ученические пояса, т.к. именно умение сильно и точно наносить удары отличает хорошего бойца. Если спортсмен не получает зачета по данному разделу, то он лишается права аттестовываться на заявленный пояс.

Аттестационный лист заполняется членами экзаменационной комиссии:

Нормативы		О ценка	Нормативы
1. ОФП:	К		
Отжимания	ол-во	8. Хосинсуль (самооборона): Защита от захватов Защита от ножа Защита от палки Защита от двух нападающих	
Складка			
Прыжки			
Мостик			
Шпагат			
2. Техника стоек и степов			9. Кируги (свободный бой 3х2минуты)
3. Техника защиты и ударов руками			10. Кьок-па (сила и точность ударов)
4. Техника ударов ногами			11. Теория тхэквондо: История, этикет, правила Тактика поединка Методика тренировок Дневник тренировок
5. Пхумсэ: Обязательное № По выбору № Дополнительное №			
6. Иль бо дарьон (одношаговый бой)			

### Глава 3. ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА УЧЕНИЧЕСКИЕ ПОЯСА

*Вся жизнь – ни на мгновение не прекращающаяся тренировка. Смысл же тренировки в том, чтобы в ней всегда присутствовал ВЫЗОВ. Каждый день – чуть-чуть превзойти самого себя, в каждой тренировке продвинуться хотя бы на один крохотный шагок!*

#### 10 гып - Белый пояс

##### Тест № 1

<u>Элементы</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Арэ макки	Джумби соги	На 4-е счета
Момтом – ан - макки	Джумби соги	На 4-е счета
Ольгуль – макки	Джумби соги	На 4-е счета
Джумок - джируги	Джумби соги	На 4-е счета
Ап чаги	Ап куби	На 4-е счета

##### Тест № 2

Теория. Что такое тхэквондо? Кодекс чести.

##### Тест №3

<u>СФП.</u>	
Сгибание рук	- 15 раз
Пресс	- 15 раз
Приседание	- 15 раз
Гибкость	

##### Ответы Тест № 2

###### Что такое тхэквондо ?

Слово «тхэквондо» в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги» («тхэ» - нога, «квон» - кулак, «до» - путь истины, проторенный в прошлом, освященный мудростью поколений).

Тхэквондо - вид боевого искусства, на протяжении многих веков развивающийся в Корее. Это вид свободного единоборства без оружия. Его основное предназначение - отражение атаки противника. Занимающихся тхэквондо отличает уверенность в себе как в физическом, так и в духовном аспекте. Они могут противостоять любому противнику, но их великодушие и самообладание, уважение к миру и справедливости запрещает излишнее использование силы.

###### Кодекс чести.

**Быть верным своей стране и своему тренеру !**

**Быть послушным своим родителям !**

**Быть честным с друзьями !**

**Никогда не уступать**

## 9 гып - Белый пояс с желтой полосой

### Тест № 1

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Арэ макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Арэ макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Момтом - ан – макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Момтом - ан – макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Ольгуль макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Ольгуль макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Джумок - джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Дубон джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Себон джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Бандэ джируги	Ап куби	3С 3Д
Бандэ джируги	Ап соги	3С 3Д
Баро джируги	Ап куби	3С 3Д
Баро джируги	Ап соги	3С 3Д
Ап чаги	Ап соги	3С 3Д
Еп чаги	Ап соги	3С 3Д

### Тест № 2

Удары по лапам: Ап чаги, Еп чаги

Себон геруги :

#### Атака

Момтом бандэ джируги  
Ольгуль бандэ джируги  
Ап чаги

#### Защита

Момтом – ан - макки  
Ольгуль макки  
Арэ макки

#### Контратака

Джумок – джируги  
Джумок – джируги  
Еп чаги

Мачуо геруги : Яксок чаги – обмен ударами на дистанции в течение 1 мин., без защитного снаряжения

### Тест № 3

Теория : Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта.  
Этикет.  
Основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе.

#### СФП :

Сгибание рук	-	20 раз
Пресс	-	20 раз
Приседание	-	20 раз
Гибкость		

### Ответы Тест № 3

#### Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта.

Возникнув как средство самозащиты, тхэквондо превратилось в своеобразную систему самосовершенствования, оттачивающую разум человека и воспитывающую в нем высокую нравственность.

Тело для тхэквондиста является оружием, он способен атаковать и отражать нападение противника кулаками, локтями, коленями, ногами и другими частями тела. Но основное внимание уделяется разнообразной работе ног.

Тхэквондо доступно каждому, потому что оно делает возможным развивать психологические, физические и умственные способности человека, а так же воспитывать силу воли, самодисциплину и боевой дух.

Современное тхэквондо – это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 80 млн. человек в 207 странах мира. Тхэквондо изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооруженных силах.

Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо отвечают требованиями международного любительского, олимпийского вида спорта.

#### **Этикет.**

В этических нормах тхэквондо содержится множество понятий о человеческом достоинстве, на основе которых у занимающихся воспитываются необходимые нравственные качества. Высокий уровень этики необходимо соблюдать как внутри, так и за пределами своего клуба.

На протяжении многих десятилетий в тхэквондо сложились свои особые правила поведения.

#### **Основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе.**

1. В тхэквондо спортсмены приветствуют друг друга поклоном («кённе») и рукопожатием. Приветствие поклоном начинается с позиции ступни вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Спина прямая, взгляд направлен вперед. После принятия исходного положения осуществляется поклон (туловище наклоняется вперед на 15 градусов, голова – на 45 градусов). При поклоне взгляд опускать вниз. После поклона принимается исходное положение.  
Рукопожатие, а также прием и передачу любого предмета инструктору или своему товарищу необходимо производить двумя руками и с «кённе».
2. При входе в тренировочный зал необходимо делать «кённе» и приветствовать национальные флаги, положив ладонь правой руки на грудь слева, напротив сердца, повернувшись лицом к флагам.
3. Войдя в зал, тхэквондист должен сделать «кённе» сначала тренеру (инструктору), а затем остальным ученикам.
4. Во время тренировок нужно выполнять следующие правила:
  - перед началом тренировки необходимо построиться в линию, после чего выполняется приветствие национальным флагам и «кённе» тренеру (инструктору);
  - когда тренер входит в зал, ученикам следует приветствовать его стоя. Ученик первый увидевший тренера, дает команду «Чариот» занимающимся, после чего спортсменам необходимо прекратить движения, сидящим следует встать. Затем, когда все приняли стойку «смирно» (чариот), подается команда «кённе» и тхэквондисты делают поклон тренеру;
  - во время тренировочных занятий, входя и выходя из зала, ученики должны обращаться к тренеру (инструктору) используя слова уважения, вне зависимости от разницы в возрасте;
  - перед обращением к тренеру (инструктору) ученикам следует сначала сделать «кённе»;
  - говоря с тренером или любым обладателем черного пояса, необходимо принимать позу внимания;
  - поклон необходимо совершать, когда тхэквондист приглашает своего партнера провести совместную тренировку или вызывает на схватку. По окончании схватки или тренировки спортсмены также делают «кённе» друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники.
5. Когда тхэквондист выходит из зала, необходимо приветствовать национальные флаги, после чего выполнить «кённе» (приветствовать место занятий для тхэквондо).

## **8 гып Желтый пояс**

### **Тест № 1**

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Хансонналь макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Сонналь мок чиги	Ап соги	1А 1В 1С 1Д
Дубон джируги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Дольо чаги	Ап соги	3С 3Д
Миро чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ :** Тхэгук иль джан

### **Тест № 2**

**Удары по лапам:** Дольо чаги, Миро чаги

#### **Себон геруги :**

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Ольгуль банде джируги	Ольгуль маки	Дубон - джируги
Момтом бандэ джируги	Хансонналь макки	Джумок – джируги
Ап чаги	Арэ макки	Ап чаги
Дольо чаги	Хансонналь макки	Сонналь мок чиги

**Мачуо геруги :** Ясок чаги 1,30 мин. – условный спарринг в щитках и шлемах.

### **Тест № 3**

**Теория** История развития клуба (Вашей организации).

Цвета поясов и соответствующая им классификация уровня мастерства.

Символы Тхэгук иль джан.

Почему Вы лично занимаетесь тхэквондо?

Что Вам дают занятия тхэквондо?

#### **СФП :**

Сгибание рук	- 25 раз
Пресс	- 25 раз
Приседание	- 25 раз
Гибкость	

### **Ответы на Тест № 3**

#### **Цвета поясов и соответствующие им классификация уровня мастерства.**

В тхэквондо (ВТФ) каждый уровень мастерства спортсменов характеризует гып (ученическая степень) или дан (мастерская степень). Каждому уровню соответствует цвет пояса. При выполнении мастерского уровня 1 пума или 1 дана цвет пояса становится черным и больше не изменяется, меняется только пум или дан. Черный пояс означает мастерскую степень и имеет 10 градаций – данов. С 1 по 3 даны символизируют высшее техническое мастерство поединка. Даны с 4 по 6 присваиваются за особые заслуги в тхэквондо, и экзамен на эти даны содержит в основном философско-теоритическую, а не техническую часть. Даны с 7 по 9 имеют всего несколько человек из высших чиновников ВТФ. 10 дан имеет только президент ВТФ.

Пум – детский черный пояс, он присваивается до 16 лет. По достижении 16 лет пум автоматически (без дополнительной сдачи экзаменов) заменяется на взрослый дан. Пумов только три.

#### **Символы тхэгук иль джан.**

Три следующих одна за другой линии означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь.

Выбор этого символа для тхэгук иль джан означает, таким образом начало созидания. В тхэгук иль джан формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие.

## 7 гып - Желтый пояс с зеленой полосой

### Тест № 1

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Сонналь макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Баккат пальмок монтон макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Дунг джумок апе чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Двит чаги	Ап соги	3С 3Д
Нерио чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ :** Тхэгук иль джан, Тхэгук и джан

### Тест № 2

**Удары по лапам** (в движении): Двит чаги, Миро чаги, Бандэ джируги, Баро джируги.

#### Себон геруги:

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Еп чаги	Момтон – ан – макки	Бандэ джируги
Ольгуль бандэ джируги	Ольгуль макки	Дольо чаги
Дольо чаги	Баккат макки	Двит чаги

**Мачуо геруги:** Яксок чаги 2 раунда по 1,5 минуты, в шлемах и щитках, со сменой спарринг-партнеров.

### Тест № 3

**Теория:** Одежда и экипировка в тхэквондо. Количественные и порядковые корейские числительные. Принципы тхэквондо: желание, послушание, упражнение и терпение. Символы тхэгук и джан.

#### СФП :

Сгибание рук	- 30 раз
Пресс	- 30 раз
Приседание	- 30 раз
Гибкость	

### Ответы на Тест № 3

#### Одежда и экипировка в тхэквондо.

Спортивная форма для занятий тхэквондо называется – **добок**. Форма обеспечивает удобство движений и безопасность проведения тренировок и спортивных поединков. Надевая униформу, мы принимаем на себя определенную общественную роль и обязательство вести себя соответствующим образом.

**Добок** – состоит из куртки, брюк и пояса.

Тренируются тхэквондисты босиком или в специальных мягких тапочках, не закрывающих голеностопный сустав и позволяющий свободно выполнять удары ногами.

Во время керуги (поединка) спортсмены надевают защитные средства, к которым относятся:

- протектор (**хогу**) - жилет, закрывающий грудь, бока и спину
- шлем (**мори боходэ**) – смягчает удар в голову
- бандаж (**нам сонг боходэ**) – защищает пах
- протекторы на голень (**дари боходэ**) и предплечья (**пхаль боходэ**) – эластичные накладки смягчающие удары.

### Количественные и порядковые корейские числительные.

1 – ХАНА	Первый – ИЛЬ
2 – ТУЛЬ	Второй – И
3 – СЭТ	Третий – САМ
4 – НЕТ	Четвертый – СА
5 – ТАСОТ	Пятый – О
6 – ЙОСОТ	Шестой – ЮК
7 – ИЛЬГОП	Седьмой – ЧХИЛЬ
8 – ЙОДОЛЬ	Восьмой – ПХАЛЬ
9 – АХОП	Девятый – КУ
10 – ЙОЛЬ	Десятый – СИП

**Тхэквондо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.**

В прошлом мастера придерживались четырех основных принципов, которых придерживаются и современные мастера при обучении учеников искусству тхэквондо:

**Желание** – сильное и осознанное желание побуждает ученика к получению знаний и творческой активности. Без желания невозможно достичь намеченной цели.

**Послушание** – является основой для физического и нравственного развития спортсмена через упорный труд, что не возможно без уважения, любви и веры к учителю.

**Упражнение** – дает возможность при многократном повторении почувствовать свое тело и дать ему правильное развитие. Если не все получается, то необходимо стремиться находить и исправлять ошибки, всегда помня о том, что плохо подготовленный ученик становится обузой для учителя.

**Терпение** – формирует психику ученика, которая является высшим органом управления телом и всем организмом. Оно дает возможность для освоения необходимых принципов школы, которые надолго откладываются в памяти ученика, отбрасывая все лишнее, что мешает правильному воспитанию.

Все эти принципы необходимы для правильного формирования и объединения духа, ума и тела в единое целое для достижения намеченной цели.

### Символы тхэгук и джан.

Символ диаграммы тхэгук и джан означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако не торопится ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

Тхэгук и джан символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретенной уверенности ученика. Прогресс в упражнениях дает возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.

## 6 гып - Зеленый пояс

### Тест № 1

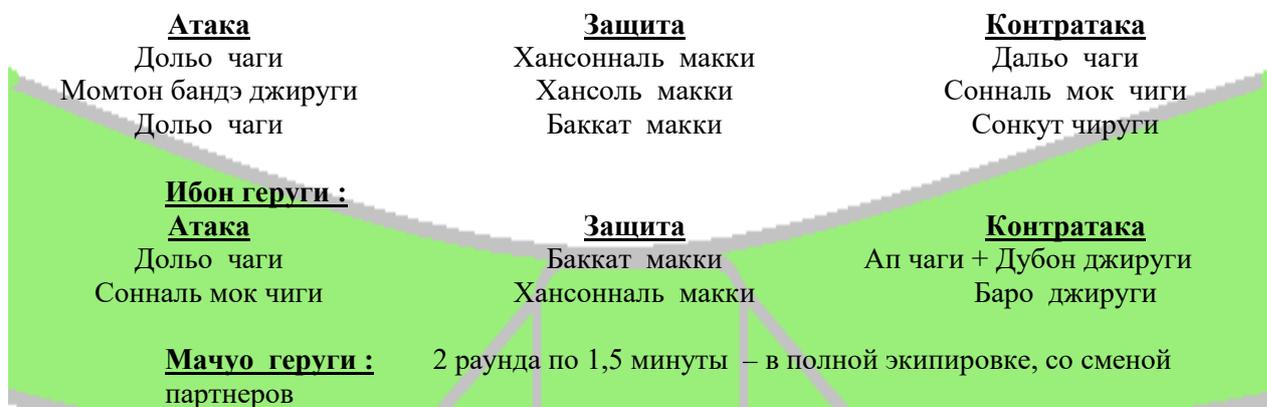
<u>Элементы</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Сонкут чируги	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Нуло макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Ап-Хурио чаги	Ап соги	3С 3Д
Еп-Хурио чаги	Ап соги	3С 3Д
Тон-Дольо чаги	Ап соги	3С 3Д

Пхумсэ: Тхэгук сам джан  
Тхэгук и джан  
Тхэгук иль джан

### Тест № 2

Удары по лапам: Ап-Хурио чаги, Еп-Хурио чаги, Тон-Дольо чаги

#### Себон геруги :



### Тест № 3

Теория: Геруги. Хосинсул. Пхумсэ. Кьекпа, Символы Тхэгук сам джан.

#### СФП:

Сгибание рук	- 35 раз
Пресс	- 35 раз
Приседание	- 35 раз
Гибкость	

### Ответы на Тест № 3

#### **Керуги. Хосинсул. Пхумсэ. Кьекпа.**

**Керуги** – свободная борьба (или спарринг). Это бой по правилам, дающим возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Геруги – основа спортивного тхэквондо в настоящее время, именно это направление тхэквондо было определено как олимпийский вид спорта.

Боевое направления тхэквондо – **Хосинсул** (самооборона). Принцип, на котором оно базируется, позволяет любому одолеть более крупного и сильного противника. Уйти с линии атаки. Использовать мощь и инерцию противника, знать физиологию человека (основные болевые точки, направление сгиба суставов и др.), - вот чем необходимо владеть, чтобы противостоять одному, а то и более нередко вооруженным нападающим.

Любое боевое искусство Востока дает возможность увеличить свое мастерство, выполняя строго определенные, присущие каждому уровню подготовки, комплексы базовых движений. В тхэквондо они называются **Пхумсэ**. Смыслом их тоже является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником.

Комбинации пхумсэ обучают приемам, но, что самое главное, способствуют развитию максимальной концентрации в бою. А это особенно важно, когда бой ведется против двух, трех и более человек.

Многие элементы пхумсэ не только полезны для искусства боя тхэквондо, но и необходимы, так как они могут быть использованы в близких к реальным ситуациям, особенно в области самообороны.

Выполняя пхумсэ, ученик должен демонстрировать эффективные, хорошо выраженные формы. Выступление должно быть проникнуто боевым духом (убедительность, живость, способность имитации боя). Все движения и связки между движениями должны быть легко узнаваемыми.

Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, он входит в программу экзаменов при сдачи на гыпы и даны. Отдельно по пхумсэ проводятся Чемпионаты и Первенства Европы и мира.

**Кьекпа** наряду с пхумсэ является еще одной частью тхэквондо, в которой упор делается на совершенно определенные приемы с проявлением максимальных силовых возможностей организма. При испытании силы удара деформируется эффективность приемов тхэквондо посредством разрушения досок или черепицы отработанными приемами рук и ног.

Для удачного выполнения силовых приемов необходимы не только техника, быстрота и сила, но и точность, сконцентрированность. Внутренняя мобилизация вводит исполнителя в такое состояние, которое позволяет сконцентрировать все свои силы в одну единственную точку – точку удара.

#### Символы тхэгук сам джан.

Знак тхэгук сам джан – пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас страх и ужас.

Таким образом, выбранный знак символизирует стремление тхэгук сам джан направить страсть в плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тхэгук сам джан, подобно пламени огня, очень подвижно и разнообразно и поэтому требует от учеников постоянного внимания.

## 5 гын - Зеленый пояс с синей полосой

### Тест № 1

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Джебипум сонналь мок чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Палькуп чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Нерио чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук са джан  
Тхэгук сам джан  
Тхэгук иль джан или Тхэгук и джан – по выбору комиссии

### Тест № 2

**Конкин:** 1. Ап чаги + Дольо  
2. Дольо чаги + Дольо чаги  
3. Дольо чаги + Нерио чаги  
4. Дольо чаги + Двит чаги

#### Ибон геруги:

**Атака**  
Дольо чаги  
Ап чаги

**Защита**  
Баккат макки  
Нуло макки

**Контратака**  
Ап чаги + Дольо чаги  
Сонкут чируги  
Двит чаги

Бандэ джируги

Момтон – ан – макки

Бандэ джируги

Сонналь макки

Джебипум сонналь мок чиги +  
Дунг джумок Апе чиги

**Удары по лапам:** Дубальсон: Дольо чаги<sub>ср</sub> + Дольо чаги<sub>верх</sub>  
Дольо чаги<sub>ср</sub> + Нерио чаги<sub>верх</sub>  
Дольо чаги<sub>ср</sub> + Хурио чаги<sub>верх</sub>

**Сихаб геруги:** 2 раунда по 2 минуты в полной экипировке.

### Тест № 3

**Теория:** Процедура соревнований, Зачетные зоны. Зачетные баллы, Символы тхэгук са джан.

#### СФП:

Сгибание рук	- 40 раз
Пресс	- 40 раз
Приседание	- 40 раз
Прыжок в длину с места	- согласно таблицы
Гибкость	

#### Ответы наТест № 3

##### Процедура соревнований.

1. Вызов участников: Фамилия участника должна быть объявлена Судьей информатором три раза, начиная за тридцать минут до намеченного начала поединка.
2. Физический осмотр, осмотр униформы и оборудования: После вызова, участники должны пройти физический осмотр, осмотр униформы и оборудования у назначенного ВТФ Судьи при участниках за определенным инспекционным столом. Участник не должен показывать никаких признаков отвращения и также не должен носить никаких предметов, которые могли бы причинять вред другому участнику.
3. Вход в Зону поединка: После осмотра, участник должен проследовать в зону ожидания, с одним секундантом-тренером и одним врачом команды или физиотерапевтом (если таковой имеется).
4. Процедура перед началом и после окончания поединка:
  - 4.1. Перед началом поединка, центральный рефери вызывает «Чон, Хон». Оба участника выходят в Зону поединка со шлемами, твердо удерживаемыми под их левым локтем. Если

один из участников не присутствует или присутствует, не будучи полностью готовым, включая все защитное оборудование, униформу, и т.д. в Зоне Тренера ко времени вызова рефери «Чон, Хон», он или она должен быть расценен снятым с поединка и рефери должен объявить противника победителем.

4.2. Участники, стоя лицом друг к другу, должны поприветствовать друг друга поклоном по команде Рефери «Чарёт» (Смирно) и «Кённе» (Поклон). Поклон должен быть сделан из естественного положения «Чарёт», наклоняясь под углом больше чем 30 градусов, с головой, склоненной под углом свыше, чем 45 градусов. После поклона, участники должны надеть свои шлемы.

4.3. Рефери должен начать поединок, командуя «Чунби» (приготовиться) и «Сиджак» (Начали).

4.4. Поединок, в каждом раунде должен начинаться с команды Рефери «Сиджак» (Начали)

4.5. Поединок, в каждом раунде должен закончиться командой Рефери «Кыман» (Конец). Даже если рефери не объявил «Кыман» (Конец), поединок должен считаться завершённым, когда время поединка истекло.

4.6. Рефери может приостановить поединок, объявив «Калё» (Стоп) и возобновить поединок командой «Кесок» (Продолжить). Когда рефери подаёт команду «Калё» рекордер незамедлительно должен остановить время поединка, когда рефери командует «Кесок» рекордер должен незамедлительно запустить время поединка.

4.7. После завершения последнего раунда, Рефери должен объявить победителя, поднимая свою руку в сторону победителя. участники должны занять свои места лицом друг к другу. Участники должны обменяться поклонами после объявления победителя рефери.

4.8. Уход участников.

#### **Зачетные зоны:**

1. Туловище: синяя или красная часть защитного жилета.
2. Голова: вся голова выше нижней линии шлема.

#### **Зачетные баллы подразделяются следующим образом:**

1. Один (1) балл за атаку в защитный жилет.
2. Три (3) балла за удар с поворотом в защитный жилет.
3. Три (3) балла за атаку в голову.
4. Четыре (4) балла за удар с поворотом в голову.
5. Один (1) балл присуждается за каждые два «Кёнго» или один «Гамджом» другому спортсмену.

Счет поединка - это сумма баллов в трех раундах.

Аннулирование баллов: если участник получил баллы при помощи запрещенных действий:

1. Если запрещённое действие напрямую повлияло на взятие балла(ов), то судья наказывает такое запрещённое действие и аннулирует балл(ы).

2. Однако если запрещённое действие не способствовало взятию балла(ов), то судья наказывает запрещённое действие, но не аннулирует балл(ы).

#### **Символы тхэгук са джан.**

Тхэгук са джан символизирует гром. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это упражнение говорит нам о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для ее преодоления.

Тхэгук са джан выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

**Тест № 1**

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Палькуп пьоджок чиги	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Сэво чаги	Ап соги	3С 3Д
Двид-Хурио чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук о джан  
 По выбору комиссии 1 – 4  
 По собственному выбору 1 – 4

**Тест № 2**

**Конкик:** 1. Нерио чаги + Дольо чаги      2. Дольо чаги + Двид-Хурио чаги  
 3. Дольо чаги + Ап-Хурио чаги      4. Дольо чаги + Тон Дольо чаги  
 5. Ап-Хурио чаги + Дольо чаги + Еп-Хурио чаги + Дольо чаги

**Ибон геруги:**



**Удары по лапам:** Сэво чаги – через передний и задний сайд-степ, из клинча.

**Сихаб геруги :** 2 раунда по 2 минуты – в полной экипировки со сменой спарринг-партнеров.

**Тест № 3**

**Теория:** Область проведения соревнований, Запрещенные действия, наказываемые «Кёнгю», запрещенные действия, наказываемые «Камджом», Символы тхэгук о джан.

**СФП**

Сгибание рук	- 45 раз
Пресс	- 45 раз
Приседание	- 45 раз
Прыжок в длину с места	- согласно таблицы
Гибкость	

**Ответы на Тест № 3**

**Область проведения соревнований.**

**Квадратная форма:**

область соревнований состоит из «зоны поединков» и «зоны безопасности». Квадратной формы «зоной поединка» будет область 8м x 8м. Вокруг «зоны поединков» на одинаковом расстоянии со всех сторон, «зона безопасности». Область соревнований (включающая «зоны поединков» и «зоны безопасности») должна быть не менее 10 на 10 и не свыше 12 на 12. Если область соревнований установлена на платформу, то «зона безопасности» может быть увеличена в случае необходимости обеспечения безопасности участников. «Зоны поединков» и

«зоны безопасности» должны быть разных цветов, как указано в техническом задании данного соревнования.

#### **Восьмиугольная форма:**

область соревнований состоит из «зоны поединков» и «зоны безопасности». Область соревнований будет квадратной формы должна быть не менее 10 на 10 и не свыше 12 на 12. В центре области соревнований восьмиугольной формы «зона поединков». Размеры «зоны поединков» примерно диаметр 8м одна сторона восьмиугольника примерно 3.3 м. Между окончанием области соревнований и ограничительной линией «зоны поединков» будет «зона безопасности». «Зоны поединков» и «зоны безопасности» должны быть разных цветов, как указано в техническом задании данного соревнования.

#### **Запрещенные действия, наказываемые «Кёнго».**

Следующие действия должны классифицироваться как запрещенные действия, за которые объявляется «Кёнго»:

- \* Пересечение ограничительной линии.
- \* Падение.
- \* Уход от поединка или уклонение от поединка.
- \* Захват, обхват или подталкивание противника.
- \* Подъем колена, чтобы избежать атаки и/или препятствовать развитию атаки или поднятие ноги более **3 секунд** для избегания атакующих действий без попытки осуществления ударов.
- \* Атака ниже пояса.
- \* Атака соперника после команды «Калё!».
- \* Атака рукой головы оппонента.
- \* Атака головой или атака коленом.
- \* Атака упавшего соперника.
- \* Не подобающее поведение со стороны спортсмена или тренера.

#### **Запрещенные действия, наказываемые «Камчжом»:**

Серьезное не подобающее поведение со стороны спортсмена или тренера:

- Не выполнение команд рефери или установок.
- Не подходящий протест или критика решений должностных лиц.
- Любые попытки вмешательства или попытки повлиять на исход матча.
- Спасаясь из зоны соревнований, чтобы избежать обмена атакующих действий. Если участник, избегая обмена атакующих действий: пересекает ограничительную линию или умышленно падает в повторяющейся манере, судья может дать «Гамджом» после «Кёнго».
- Явный умышленный удар рукой в лицо.
- Явная умышленная атака после команды «Калё».
- Явная умышленная атака упавшего спортсмена.
- Явная умышленная атака ниже пояса.
- Провокации или оскорбления официальных лиц, другого спортсмена или тренера, зрителей.
- Только аккредитованный доктор/массажист может находиться на месте командного доктора. не аккредитованный доктор/массажист или любой другой член официальной делегации будет обнаружен сидящем на месте официального доктора должен покинуть место проведения соревнований, спортсмен будет наказан «Камджом».
- Любое другое не желательное или не спортивное поведение от спортсмена или тренера.

#### **Символы тхэгук о джан.**

Символ тхэгук о джан – ветер. Штормы, бури, ураганы опасны, мягкие ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают достаточно редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение.

Соответственно природе ветра приемы тхэгук о джан спокойны и мощны. Пхумсэ очень ритмично и сдержано. Спокойствие и ритмичность нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

**Тест № 1**

**Пхумэ:** Тхэгук юк джан  
По выбору комиссии 1 – 5  
По собственному выбору 1 – 5

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** 3 раунда по 2 минуты (связки ударов по выбору комиссии).

**Ханбон геруги:**

<b>Атака</b>	<b>Защита</b>	<b>Контратака</b>
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Дольо чаги
Дольо чаги	Сайд степ	Дольо чаги
Двит чаги	Сайд степ	Дольо чаги
Дольо чаги	Сайд степ	Двит-Хурио чаги
Нерио чаги	Сайд степ	Нерио чаги

**Хосинсул:** 1. От захвата за руку. 2. От захвата за шею.  
3. От обхвата. 4. От захвата за ногу.  
5. От захвата за руки.

**Сихаб геруги:** 3 раунда по 1,5 минуты – в полной экипировке

**Къекпа:** Дольо чаги, Двит чаги

**Тест № 3**

**Теория:** Почему тхэквондо - это искусство?  
Решение о победе.  
Символы тхэгук юк джан.

**СФП:**

Сгибание рук	- 50 раз
Пресс	- 50 раз
Приседание	- 50 раз
Прыжок в длину с места	- согласно таблицы
Гибкость	

**Ответы на Тест № 3**

**Почему тхэквондо – это искусство?**

Сегодня говоря о восточных боевых искусствах, мы имеем в виду вид спорта с тренировками и соревнованиями, победами и поражениями. Во времена возникновения восточных единоборств, много веков назад, в понятие «воинские искусства» вкладывался иной смысл. Не победа над противником была конечной целью, но победа над самим собой, преодоление своих слабостей и недостатков, физическое, духовное и нравственное развитие.

Через постижение боевого искусства человек добивался гармоничных отношений с миром, слияния с ним. Различные виды невооруженного поединка существовали практически у всех народов. Именно на востоке рукопашный бой был превращен в искусство – такое же, как каллиграфия, чайная церемония, икебана, стихи.

Искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьез. Именно поэтому оно сохранилось до наших дней. Искусство, требующее не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, проникновения в каждое движение и творчества. Искусство, которое развивает у человека самые разные, порой абсолютно неожиданные способности, и дает ему возможность полнее раскрыться, глубже познать себя и окружающих, самореализоваться в любой области.

Древние мастера были профессионалами не только во владении собственным телом, но и в поэзии, одинаково уверенно делали, завершающий красивую композицию, штрих мечем и кистью. Примеров тому более чем достаточно и сегодня. Искусство, выйдя из глубины веков и благополучно пройдя сквозь историю, не только сохранилось, но и расцветает, привлекает все новые умы и поклонников, и делает их жизнь разнообразной и яркой.

#### **Решение о победе.**

- Победа вследствие остановки поединка рефери.

Рефери должен объявить этот результат, в следующих случаях:

- \* В случае если соперник в нокауне в результате атаки разрешенной техникой;
- \* Если спортсмен не может продолжать поединок после истечения одной минуты для оказания

первой помощи;

- \* Если спортсмен игнорирует команду рефери продолжать поединок три раза;
- \* Если рефери осознаёт, что необходимо остановить поединок для безопасности спортсмена;
- \* Когда Официальный доктор определяет, что поединок необходимо остановить вследствие травмы спортсмена.

- Победа по финальному счету;

- Победа по разнице баллов:

В случае разницы в счете в 12 баллов между двумя спортсменами во время завершения 2-ого

раунда и или в любое время в течение 3-его раунда;

- Победа в дополнительном раунде.

- Победа по предпочтительности.

- Победа вследствие снятия спортсмена:

\* Когда соперник снят с соревнований из-за травмы или других причин;

\* Когда соперник не возобновляет поединок после минутного периода для отдыха и не реагирует

на команду начать поединок;

\* Когда секундант бросает полотенце на площадку, чтобы показать поражение в поединке.

- Победа вследствие дисквалификации:

\* Это – результат, определенный дисквалификацией соперника при взвешивании или когда соперник теряет свой статус перед началом соревнований.

- Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания:

\* Если спортсмен набирает десять (10) «Кёнгю» или пять (5) «Гамджом» или любая комбинация

пяти (5) штрафных баллов;

\* Если установлено, что спортсмен манипулирует сенсорами или системой судейства ПСС;

\* Если спортсмен или тренер не подчиняются командам рефери или не подчиняются

правилам соревнований, или совершает любые серьезные нарушения поведения, включая не

адекватность

протеста.

#### **Символы тхэгук юк джан.**

В тхэгук юк джан заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе созидающее начало, течет всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады. Плавные и податливые движения тхэгук юк джан прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закаленного человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит т

**Тест № 1**

**Пхумсэ:** Тхэгук чхиль джан  
По выбору комиссии 1 – 6  
По собственному выбору 1 – 6

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** В течение 3 раундов по 1.30 минуты непрерывно в движении:

1 раунд – макивара;  
2 раунд – макивара + ракетка;  
3 раунд – две ракетки.

**Ханбон геруги :**

<b><u>Атака</u></b>	<b><u>Защита</u></b>	<b><u>Контратака</u></b>
Бандэ джируги	Сонналь макки	Сонналь мок чиги
Бандэ джируги	Ап Чук Дольо чаги	Еп чаги
Еп чаги	Нулло макки	Момдольо чаги
Дольо чаги	Батансон момтон макки	Тон-Дольо чаги
Дольо чаги	Опережение (встречный удар)	Двит чаги / Двит-Хурио чаги

**Хосинсул:** Защита против атаки соперника, вооруженного шестом / палкой.

**Сихаб геруги :** 3 раунда по 2 минуты – в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

**Къекпа:** Двит-Хурио чаги, Тон-Дольо чаги

**Тест № 3**

**Теория:** Действия, связанные с временной остановкой поединка.  
4-й раунд.  
Символы тхэгук чхиль джан.

**СФП :**

Сгибание рук	- 50 раз
Пресс	- 50 раз
Приседание	- 50 раз
Прыжок в длину с места	- согласно таблицы
Челночный бег	- 3 x 8м – согласно таблицы
Гибкость	

**Ответы на Тест № 3**

**Действия, связанные с временной остановкой поединка.**

Когда поединок должен быть остановлен вследствие травмы, одного или обоих участников, то Рефери должен принять меры, предусмотренные ниже. Однако в ситуации, которая требует приостановления поединка по иным причинам, чем травма, то судья должен объявить «Шиган» (время) и возобновить поединок, объявив «Кесок» (продолжение).

1. Рефери должен остановить поединок, объявляя «Калё!» и отдать команду временно остановить поединок, объявляя «Кеси!» (Приостановить!) ответственному за хронометраж.

2. Рефери должен позволить участнику в течение одной минуты, получить помощь от официального доктора, рефери может разрешить оказание первой помощи врачу команды, если официальный доктор занят или в его решении нет необходимости.

3. В случае если травмированный спортсмен не может продолжить поединок по окончании одной минуты, то рефери объявляет противника победителем.

4. В случае если продолжение поединка невозможно по истечении одной минуты, соперник, нанеший травму с использованием запрещенных действий, наказываемых «Камчжом», то он объявляется проигравшим.

5. В случае если оба соперника находятся в нокауте и неспособны продолжить поединок по истечении одной минуты, результат выносится на основании счета, сложившегося до получения травм.

6. Если рефери определяет, что боль вызвана только ушибом, то рефери объявляет «Калё» и подаёт команду «Стендап». Если участник отказывается продолжать поединок после трёх команд рефери «Стендап», то рефери останавливает поединок.

7. Если рефери определяет, что спортсмен получил травму такую, как перелом кости, вывих, растяжение лодыжки и/или кровотечение, то рефери должен позволить спортсмену получить первую помощь в течение одной минуты после команды «Кеси». Судья может спортсмену дать воспользоваться медицинской помощью, даже если ранее он командовал «Стендап», в случае если рефери предполагает возможность одной из ранее перечисленных травм.

8. Остановка поединка в случае травмы: если рефери определяет, что спортсмен получил травму такую, как перелом кости, вывих, растяжение лодыжки и/или кровотечение, Рефери должен проконсультироваться с председателем медицинского комитета или официальным врачом. Если происходит повторная травма с такими же симптомами, то официальный врач принимает решение об остановке поединка судьей и объявить травмированного проигравшим.

#### **4-й раунд.**

Решение должно быть принято только по результату 4 раунда.

Участник, который первый зарабатывает балл или чей соперник получит 2 «Кёнго» или 1 «Ганджом», должен быть объявлен победителем.

Если балл не был заработан в течение 4 раунда, то победитель определяется электронной системой по следующим критериям:

- наибольшее количество не зачетных ударов, зарегистрированных ПСС на протяжении 4-го раунда;
- если количество не зачетных ударов, зарегистрированных ПСС, одинаково, спортсмен, который получил меньшее количество «Кёнго» и «Ганджом» на протяжении всех 4-х раундов;
- Если два предварительных критерия одинаковые, рефери и судьи принимают решение о превосходстве: 1 – агрессивное ведение поединка; 2 – большее количество выполненных техник; 3 – использование более сложной техники; 4 – показ лучшей манеры ведения боя.

#### **Символы тхэгук чхиль джан.**

Символом тхэгук чхиль джан является большая спокойная гора. Это означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твердость тем, что он идет, если ему нужно, и останавливается, если это необходимо.

## **1 гып - Красный пояс с черной полосой**

### **Тест № 1**

**Пхумсэ:** Тхэгук пхаль джан  
По выбору комиссии 1-7  
По собственному выбору 1-7

### **Тест № 2**

**Удары по лапам:** В течение 3 раундов по 1.30 минуты непрерывно в движении:

1 раунд – макивара;  
2 раунд – макивара + ракетка;  
3 раунд – две ракетки.

#### **Ханбон геруги:**

##### **Атака**

Бандэ джируги  
Бандэ джируги  
Еп чаги  
Бандэ джируги  
Бандэ джируги

##### **Защита**

Хансонналь макки  
Хансонналь макки  
Годуро макки  
Хансонналь макки  
Хансонналь макки

##### **Контратака**

Палькуп чиги + Дунг джумок Апе чиги  
Хурио чаги  
Дубальдангсан Дольо чаги  
Дольо чаги + Хурио чаги  
Дольо чаги + Твио Момдольо чаги

**Хосинсул:** Защита против атаки соперника, вооруженного ножом.

**Сихаб геруги :** 4 раунда по 2 минуты – в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

**Къекпа:** Хансонналь баккат чиги и любой удар / комбинация ударов по выбору комиссии.

### **Тест № 3**

**Теория:** Федерация тхэквондо Свердловской области.  
Союз тхэквондо России.  
Символы тхэгук пхаль джан.

#### **СФП:**

Сгибание рук с повышенной опоры - 40 раз  
Пресс с повышенной опоры - 40 раз  
Прыжок в длину с места - согласно таблицы  
Челночный бег - 3 x 8м – согласно таблтыцы  
Гибкость (обязательно выполнение шпагата)

### **Ответы на Тест № 3**

#### **Федерация тхэквондо Свердловской области.**

Региональная спортивная общественная организация «Федерация тхэквондо Свердловской области», зарегистрированная отделом Юстиции 10 апреля 1995 года, свидетельство о регистрации № 792.

Федерация является официальным коллективным членом Союза тхэквондо России.

Деятельность федерации направлена на объединение людей на основе любви к спорту, формирования здорового образа жизни, пропаганду и популяризацию олимпийского вида спорта – **тхэквондо**, развитие спортивных связей.

Федерация совместно с Министерством по физической культуре и спорту Свердловской области организует и проводит областные спортивные мероприятия, по результатам которых формирует сборные команды области для участия в официальных Всероссийских и международных соревнованиях.

Федерация состоит из коллективных членов – это федерации и клубы городов и районных центров,

### **Союз тхэквондо России.**

Союз тхэквондо России создан в сентябре 1992 года. В настоящее время Союз тхэквондо России объединяет более 70 региональных федераций (ассоциаций, союзов) тхэквондо (ВТФ), тхэквондо ИТФ и ГТФ, всего около 60 тысяч занимающихся.

Союз тхэквондо России признан Олимпийским комитетом России, ETU и WTF.

С 1992 года ежегодно проводятся чемпионаты и первенство России по 4 возрастным категориям: среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок до 21 года, юниоров и юниорок 15-17 лет, юношей и девушек 12-14 лет.

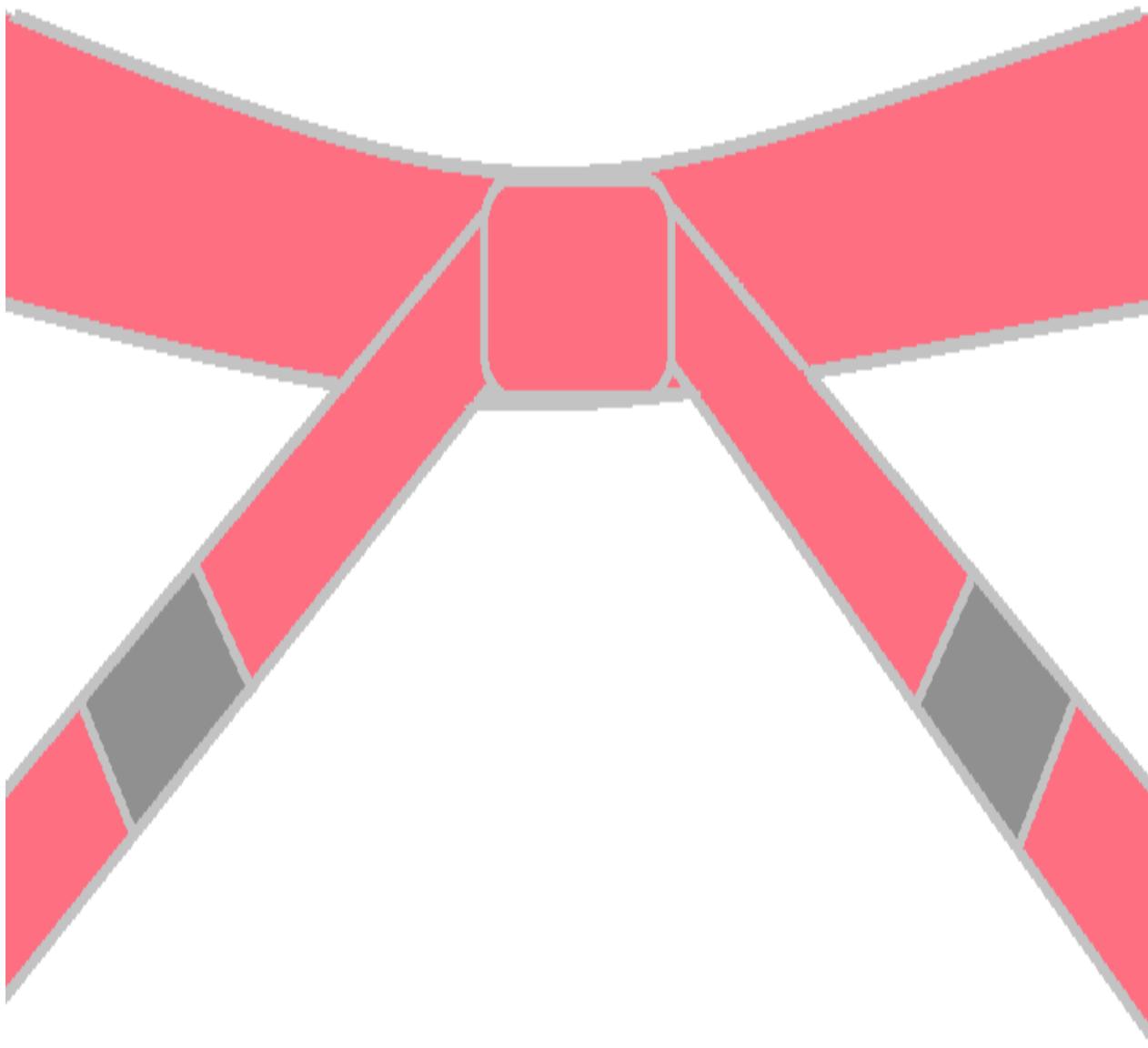
Президентом СТР является Анатолий Терехов (г. Москва) – вице-президент Европейского Союза Тхэквондо.

### **Символы тхэгук пхаль джан.**

Тхэгук пхумсэ заканчивает восьмой, и последней, триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословление неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а также за воспроизведением и развитием порожденной ею жизни.

Тхэгук пхаль джан посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладателю степени дан. Здесь становятся очевидными плоды предшествующей работы.

В соответствии с символом в тхэгук пхаль джан демонстрируют зрелость и скрытую силу.



**Тест № 1**

Выполнение стоек, блоков, ударов руками и ногами, изученных ранее по заданию аттестационной комиссии.

**Пхумсэ:** Корё  
Тхэгук пхаль джан  
По решению аттестационной комиссии 1-7

**Тест № 2**

**Спарринг на лапах:** - атака – контратака на длинной дистанции,  
- атака – контратака на средней (сайд степ) дистанции,  
- атака – контратака на ближней (клинч) дистанции,  
- атака – контратака с места (встречные удары).

Удары, требуемые для выполнения, объявляет аттестационная комиссия.

**Сэбон геруги:** Атаки, блоки и контратаки по заданию аттестационной комиссии

**Хосинсул:** 1. Против захватов и удержаний 1 минута.  
2. Против противника, вооруженного ножом 1 минута.  
3. Против противника, вооруженной палкой и шестом 1 минута.

**Геруги:** **Мачуо геруги** (условный спарринг в полной экипировке с выполнением задач, поставленных аттестационной комиссией).

**Къекпа:** 1. Любой удар рукой.  
2. Любой удар ногой в прыжке.  
3. Связка из двух ударов, по выбору спортсмена (обязательно включить в каждую связку сложную технику, например: Тон Дольо чаги + Хурио чаги).

**Тест № 3**

**Теория:** Основные хронологические даты развития тхэквондо (ВТФ).  
Функции рефери, бокового судьи, судьи информатора.  
Символы Корё пхумсэ.

**СФП:**

Сгибание рук с повышенной опоры	-	50 раз
Пресс (ноги скрещены)	-	50 раз
Прыжок в длину с места	-	согласно таблицы
Челночный бег	-	3 x 8м – согласно таблицы
Гибкость (обязательно выполнение продольного и поперечного шпагата)		

**Тест № 3**

Термин «тхэквондо» появился **11 апреля 1955 года**, когда совет инструкторов нескольких школ утвердил это название. В связи с этим бессмысленно говорить о тысячелетней истории тхэквондо, можно говорить об истории корейских единоборств и о тхэквондо как о современной части этой истории.

**25 мая 1973 г.** – Первый чемпионат мира по тхэквондо в г. Сеуле, Южная Корея.

**28 мая 1973 г.** – Создание Всемирной Федерации Тхэквондо (ВТФ).

**Июль 1980 г.** – Всемирная Федерация Тхэквондо получила признание Международного Олимпийского Комитета (МОК) на 83-й Генеральной сессии в г. Москве.

**Сентябрь 1988 г.** – Тхэквондо в качестве показательного вида спорта было представлено на XXIV Олимпийских играх в г. Сеуле, Южная Корея.

**Апрель 1989 г.** – Тхэквондо включено в программу XXV Олимпийских игр в г. Барселоне в качестве показательного вида спорта.

**Сентябрь 1992 г.** – Образование Союза Тхэквондо России, г. Москва.

**В сентябре 1994 года** (Париж) тхэквондо (ВТФ) стало олимпийским видом спорта и с 2000 года включено в программу Олимпийских игр.

**2000 год** – XXVII летние Олимпийские игры в г. Сидней (Австралия).

**2004 год** – XXVIII летние Олимпийские игры в г. Афины (Греция).

**2008 год** – XXIX летние Олимпийские игры в г. Пекин (Китай).

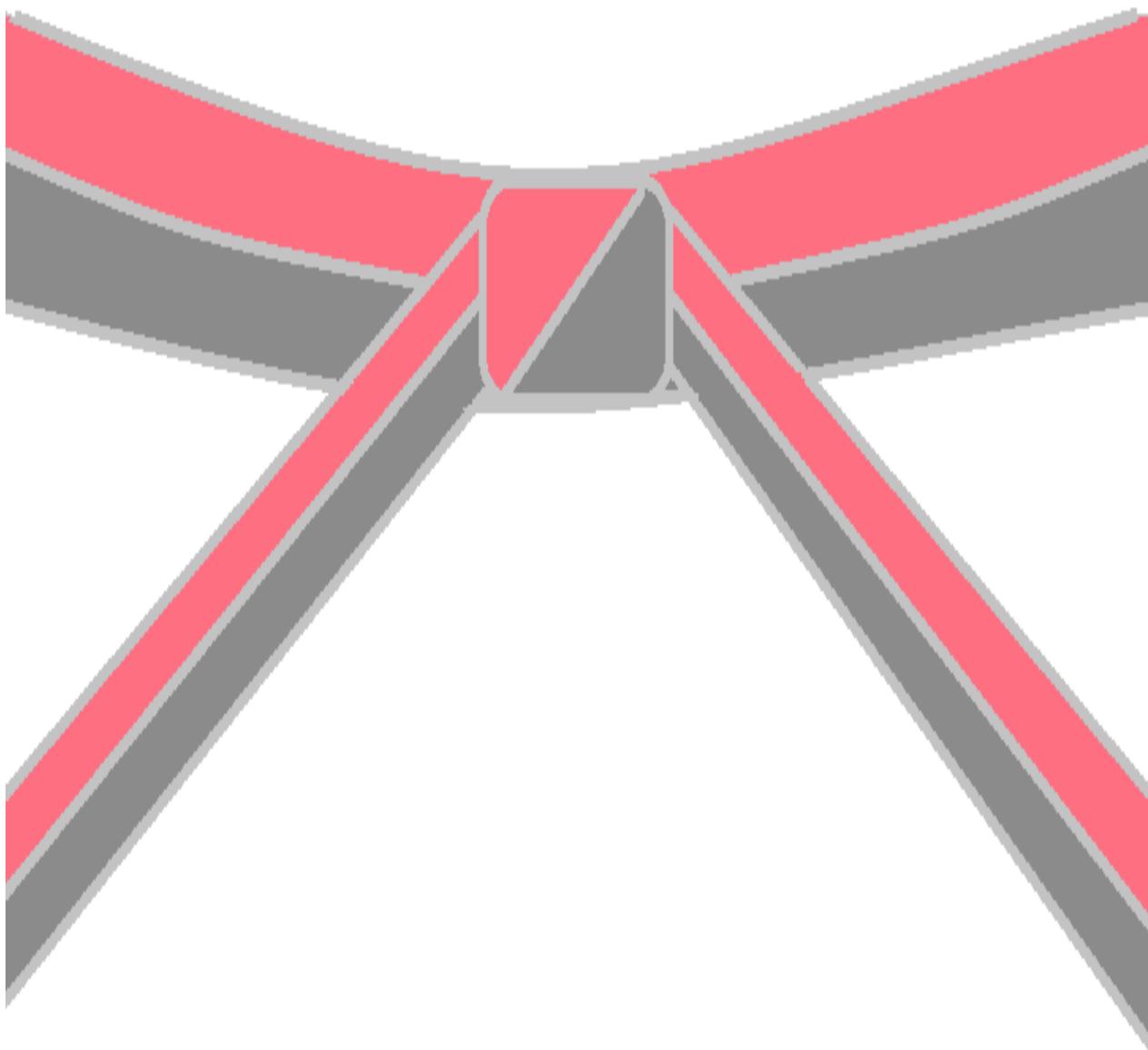
**2012 год** – XXX летние Олимпийские игры в г. Лондон (Великобритания).

**2016 год** – XXXI летние Олимпийские игры в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия).

### Символы Корё пхумсэ.

Корё – это имя древней династии, которая правила с 919 по 1392 г.н.э. Сегодняшнее название Кореи произошло от фамилии именно этого императорского дома. Династия Корё оказала большое влияние на культурное население современной Кореи. Дословный перевод Корё – «высокая красота».

Корё пхумсэ отражает в своих движениях решимость бесстрашно противостоять и побеждать зло. Большая внутренняя сила, уравновешенность, энергичность, умение преодолевать трудности – вот те качества, которыми должен обладать ученик, прошедший путь от ученической степени до мастерской. В этом пхумсэ прекрасно сочетаются мощь и красота.



#### **Глава 4. ЕДИНАЯ СПОРТИВНАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ**

##### **Требования для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК)**

1-6 место на Олимпийских Играх.

1-5 место на Чемпионате Мира - мужчины, женщины (кёруги).

1-3 место на Чемпионате Мира - мужчины, женщины (пхумсэ).

1-3 место на Кубке Мира - мужчины, женщины (личные).

1-2 место на Кубке Мира - мужчины, женщины (командные).

1-3 место на Чемпионате Европы - мужчины, женщины (кёруги).

1-2 место на Чемпионате Европы - мужчины, женщины (пхумсэ).

1-2 место на Кубке Европы - мужчины, женщины (личные).

1 место на Кубке Европы - мужчины, женщины (командные).

1-2 место на Первенстве Европы - юниоры 18-21 год.

1 место на международном соревнования, включенном в ЕКП.

##### **Требования для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» (МС)**

1-3 место на Первенстве Мира - юниоры 15-17 лет (кёруги).

3 место на Первенстве Европы - юниоры 18-21 год (кёруги).

1 место на Первенстве Европы - юниоры 15-17 лет (кёруги).

1 место на международном соревнования, включенном в ЕКП - юниоры 18-21 год (кёруги).

1-6 место на Чемпионате России (в олимп.вес.кат.) мужчины, женщины (кёруги).

1-3 место на Чемпионате России (в не олимп.вес.кат.) мужчины, женщины.

1-3 место на Чемпионате России - мужчины, женщины (пхумсэ).

1-3 место на Кубке России - мужчины, женщины (личные).

1-2 место на Кубке России - мужчины, женщины (командные).

1-3 место на Первенстве России - юниоры 18-21 год (кёруги).

1-2 место на Первенстве России - юниоры 15-17 лет (кёруги).

1-2 место на Первенстве России - юниоры 15-17 лет (пхумсэ).

1 место на всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП - мужчины, женщины.

1 место на всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП - юниоры 18-21 год (кёруги).

1 место на Чемпионате федерального округа Российской Федерации - мужчины, женщины.

##### **Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС)**

7-8 место на Чемпионате России (в олимп.вес.кат.) мужчины, женщины (кёруги).

5-6 место на Чемпионате России (в не олимп.вес.кат.) мужчины, женщины.

4-5 место на Чемпионате России - мужчины, женщины (пхумсэ).

5-8 место на Кубке России - мужчины, женщины (личные).

3-6 место на Кубке России - мужчины, женщины (командные).

5-6 место на Первенстве России - юниоры 18-21 год (кёруги).

3 место на Первенстве России - юниоры 15-17 лет (кёруги).

3 место на Первенстве России - юниоры 15-17 лет (пхумсэ).

1 место на Первенстве России - кадеты 12-14 лет (кёруги).

1 место на Первенстве России - кадеты 12-14 лет (пхумсэ).

2-3 место на всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП - мужчины, женщины.

1-2 место на всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП - юниоры 18-21 год (кёруги).

2-3 место на Чемпионате федерального округа Российской Федерации - мужчины, женщины.

1-3 место на Чемпионате субъекта Российской Федерации - мужчины, женщины (кёруги).

- 1-2 место на Кубке субъекта Российской Федерации - мужчины, женщины (кёруги).
- 1-2 место на Первенстве субъекта Российской Федерации - юниоры 18-21 год (кёруги).
- 1 место на Первенстве субъекта Российской Федерации - юниоры 15-17 лет (кёруги).

**Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов**

**I спортивный разряд. Одержать 10 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Первенство России - кадеты 12-14 лет (кёруги).

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - мужчины, женщины.

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - юниоры 18-21 год (кёруги).

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - юниоры 15-17 лет (кёруги).

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - кадеты 12-14 лет (кёруги).

Чемпионат федерального округа Российской Федерации - мужчины, женщины.

Первенство федерального округа Российской Федерации - юниоры 18-21 год.

Первенство федерального округа Российской Федерации - юниоры 15-17 лет.

Первенство федерального округа Российской Федерации - кадеты 12-14 лет.

Чемпионат субъекта Российской Федерации - мужчины, женщины (кёруги).

Кубок субъекта Российской Федерации - мужчины, женщины (кёруги).

Первенство субъекта Российской Федерации - юниоры 18-21 год (кёруги).

Первенство субъекта Российской Федерации - юниоры 15-17 лет (кёруги).

Первенство субъекта Российской Федерации - кадеты 12-14 лет (кёруги).

Чемпионат муниципального образования - мужчины, женщины (кёруги).

**Одержать 12 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Первенство муниципального образования - юниоры 18-21 год (кёруги).

Первенство муниципального образования - юниоры 15-17 лет (кёруги).

Первенство муниципального образования - юниоры кадеты 12-14 лет (кёруги).

Первенство муниципального образования - мальчики, девочки 12-11 лет. Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - юниоры 18-21 год (кёруги).

Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 15-17 лет (кёруги).

Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 12-14 лет (кёруги).

Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - мальчики, девочки 12-11 лет

**II спортивный разряд. Одержать 8 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - юниоры 18-21 год (кёруги).

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - юниоры 15-17 лет (кёруги).

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - кадеты 12-14 лет (кёруги).

Чемпионат федерального округа Российской Федерации - мужчины, женщины.

Первенство федерального округа Российской Федерации - юниоры 18-21 год.

Первенство федерального округа Российской Федерации - юниоры 15-17 лет.

Первенство федерального округа Российской Федерации - кадеты 12-14 лет.

Чемпионат субъекта Российской Федерации - мужчины, женщины (кёруги).

Кубок субъекта Российской Федерации - мужчины, женщины (кёруги).

Первенство субъекта Российской Федерации - юниоры 18-21 год (кёруги).

Первенство субъекта Российской Федерации - юниоры 15-17 лет (кёруги).

Первенство субъекта Российской Федерации - кадеты 12-14 лет (кёруги).

Чемпионат муниципального образования - мужчины, женщины (кёруги).

Первенство муниципального образования - юниоры 18-21 год (кёруги).

Первенство муниципального образования - юниоры 15-17 лет (кёруги).

**Одержать 10 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - юниоры 18-21 год (кёруги).

Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 15-17 лет (кёруги).

**III спортивный разряд. Одержать 6 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП - кадеты 12-14 лет (кёруги).  
Первенство федерального округа Российской Федерации - юниоры 15-17 лет.  
Первенство федерального округа Российской Федерации - кадеты 12-14 лет.  
Кубок субъекта Российской Федерации - мужчины, женщины (кёруги).  
Первенство субъекта Российской Федерации - юниоры 18-21 год (кёруги).  
Первенство субъекта Российской Федерации - юниоры 15-17 лет (кёруги).  
Первенство субъекта Российской Федерации - кадеты 12-14 лет (кёруги).  
Чемпионат муниципального образования - мужчины, женщины (кёруги).  
Чемпионат муниципального образования - мужчины, женщины (кёруги).  
Первенство муниципального образования - юниоры 18-21 год (кёруги).  
Первенство муниципального образования - юниоры 15-17 лет (кёруги).  
Первенство муниципального образования - юниоры кадеты 12-14 лет (кёруги).

**Одержать 8 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - юниоры 18-21 год (кёруги).  
Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 15-17 лет (кёруги).  
Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 12-14 лет (кёруги).

**I юношеский разряд. Одержать 10 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Первенство субъекта Российской Федерации - кадеты 12-14 лет (кёруги).  
Первенство муниципального образования - кадеты 12-14 лет (кёруги).  
Первенство муниципального образования - мальчики, девочки 12-11 лет.  
Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 12-14 лет (кёруги).  
Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - мальчики, девочки 12-11 лет

**II юношеский разряд. Одержать 8 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Первенство муниципального образования - кадеты 12-14 лет (кёруги).  
Первенство муниципального образования - мальчики, девочки 12-11 лет.  
Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 12-14 лет (кёруги).  
Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - мальчики, девочки 12-11 лет

**III юношеский разряд. Одержать 6 побед, в течении года в следующих соревнованиях:**

Первенство муниципального образования - кадеты 12-14 лет (кёруги).  
Первенство спортивной организации (ДЮСШ) - 12-14 лет (кёруги).

**Общие особые условия.**

1. Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого спортивного разряда или имеющими спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.
2. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

## Глава 5. ФАКТОРЫ, УХУДШАЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

*Настоящая победа – это победа над самим собой (над своими страхами, ленью и слабостью)!*

### **Употребление алкоголя**

Среди спортсменов все еще бытует мнение, что алкоголь помогает снять волнение, утомление, психическое напряжение, облегчает состояние при физических перегрузках.

Многочисленные исследования и клинические наблюдения показывают, что алкоголь отрицательно влияет на печень, мозг и другие органы. Подавляющая часть принятого алкоголя (около 90%) окисляется, то есть обезвреживается, в печени. Однако даже однократный прием небольшой дозы алкоголя вызывает нарушение функции печени, а восстановление ее происходит лишь через несколько дней. Печень в этом случае не в состоянии выполнять свои функции в полном объеме. В крови появляется значительное количество желчных пигментов, которые обычно оседают в кишечнике вместе с желчью. В связи с этим происходят дополнительные отклонения в пищеварении, вызванные уже не только поражением желудка и кишечника, но и заболеванием печени. Нарушается всасывание из кишечника витаминов, отмечается замедленное или недостаточное всасывание микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Употребление алкоголя отрицательно влияет и на деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывая прямое токсичное действие на сердечную мышцу. В крови алкоголь находится сравнительно недолго, зато в важнейших органах — мозге, печени, сердце, желудке — он накапливается и задерживается на срок от 15 до 28 дней (даже после однократного приема). Повторный прием задерживает алкоголь в этих органах на еще более длительный срок.

Алкоголь крайне отрицательно воздействует на ЦНС. Нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила и точность движений. Причем, не только в тот день, когда принят алкоголь, но и на следующий. Установлено, что даже малая доза алкоголя нарушает баланс между процессами торможения и возбуждения, которые становятся преобладающими. Таким образом, возбуждение, по существу, оказывается следствием ослабления торможения, а не стимуляцией возбуждательных процессов. Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий, уровень тренированности спортсмена.

Согласно имеющимся данным, прием спортсменами, например, одного литра пива в течение дня снижает их скоростные показатели на 20%. Сходные данные отмечаются при приеме 100 г водки. Скорость реакции стойко снижается на 15-30% в течение нескольких дней.

Наблюдения показывают, что прием алкоголя не способствует снятию напряжения и утомления после тренировочных занятий и соревнований. Наоборот, он тормозит восстановительные процессы и на длительное время снижает уровень спортивной работоспособности.

### **Курение**

При выкуривании одной сигареты курильщик пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. В таком объеме дыма содержится примерно 250 мг угарного газа и до 1000 других вредных элементов. Угарный газ проходит через табак сигареты, где насыщается парами алкалоидов, в том числе и никотина, эфирными маслами, а также продуктами термического разложения табака, в котором находятся смолы, фенолы, синильная и муравьиная кислоты. С табачным дымом эти продукты сухой перегонки поступают в легкие.

Известно, что в сосудах человека содержится 5—6 л крови, а в ее составе имеется около 1 кг красящего вещества — гемоглобин — главного переносчика необходимого всем живым клеткам

кислорода. В крови человека, отравленного угарным газом, содержится более 50 мг окиси углерода на 1 л крови, то есть примерно 250-300 мг.

При напряженной мышечной работе, особенно длительного характера, мышцы и мозг требуют постоянного притока насыщенной кислородом артериальной крови. Эта потребность у спортсменов-курильщиков удовлетворяется не полностью. В мышцах быстрее развивается утомление, они не справляются с заданной работой. Эксперименты показывают, что мышечная сила снижается на 15% уже через 10-15 мин после выкуривания сигареты. Наступает мышечная усталость, координация движений снижается на 25%.

Уже через несколько минут курения расширение сосудов мозга сменяется новым их сужением, еще более выраженным. В результате заметно ухудшается кровоснабжение мозга и понижается работоспособность. Общий объем выполненной работы у курильщиков при прочих равных условиях меньше, чем у некурящих.

Наиболее опасной составной частью табачного дыма является никотин. Поступая в организм, он воздействует на центральную нервную систему. При малых дозах никотина преобладает возбуждение, при больших — торможение. Под влиянием никотина сердечные сокращения сначала становятся реже, а затем учащаются. Никотин часто вызывает тошноту и увеличение слюноотделения, снижается кислотность желудочного сока. Под влиянием никотина развиваются воспалительные процессы дыхательных путей.

В сильно накуренной комнате некурящий вдыхает в течение часа столько же никотина, сколько вдыхается при выкуривании 2-3 сигарет. У длительно и много курящих может развиваться комплекс симптомов, характерных для невралгического состояния: быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, нервозность, головные боли и пр. Курильщики очень часто страдают бронхитом. Их мучает кашель, особенно по утрам. Доказано, что у курильщиков основные функции легких в среднем во всех отношениях менее полноценны, чем у некурящих того же возраста, у них значительно понижена сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Курение табака, как отмечают многие ученые, является одной из причин заболеваний раком легких. Это естественно, поскольку через их дыхательный аппарат за год проходит около 800 г табачного дегтя. Современные статистические данные показывают, что вероятность заболевания раком легких у курильщиков примерно в 10 раз больше, чем у некурящих. У курильщиков формируется хроническая обструкция дыхательных путей, отмечается быстрое уменьшение объема формированного выдоха (ФЖЕЛ), снижается показатель пневмотахометрии и пневмотонометрии, а также ЖЕЛ, МВЛ и др. Курение способствует выделению надпочечниками гормональных веществ, которые вызывают повышение кровяного давления на 20—25%. В крови курящих увеличивается содержание карбоксигемоглобина, что ухудшает снабжение кислородом сердечной мышцы.

Систематическое курение табака способствует формированию такого распространенного заболевания, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. Риск смерти от ИБС у курящих в 2—3 раза выше, чем у некурящих. Смертность особенно высока в группе курильщиков, которые «затягиваются», и среди тех, кто начал курить в раннем возрасте. Воздействуя на нервную систему, никотин вызывает резкие нарушения регуляции сосудистого тонуса и деятельности сердца, образование атеросклеротических бляшек, усиливает склонность к сердечным аритмиям.

С курением связано также и такое сосудистое заболевание как перемежающаяся хромота, развивающаяся на почве поражения артерий голени и стопы.

Вредное влияние табака распространяется и на желудочно-кишечный тракт. Статистика отмечает наличие отчетливой связи между курением табака и возникновением язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Смертность от этого заболевания в 3—4 раза больше у курящих, чем у некурящих. В 11% случаев со злоупотреблением табаком связана импотенция у мужчин.

Систематическое курение сокращает продолжительность жизни человека. Смертность в группе курящих на 30-80% выше, чем среди некурящих (данные ВОЗ). У курильщиков снижается

жизненная емкость легких и легочная вентиляция, ткани испытывают кислородное голодание. Именно поэтому сегодня так остро поставлен вопрос о запрещении курения в спортивных залах, физкультурных и других учебных заведениях, общественных местах.

### **Сгонка веса**

В ряде видов спорта (борьба, бокс, тяжелая атлетика и др.) при выступлении в соревнованиях необходимо удерживаться в рамках определенной весовой категории. Для соблюдения соответствующих параметров массы тела раньше прибегали к употреблению фармакологических препаратов (мочегонных), в последние годы, после запрещения их медицинской комиссией МОК, используются диета, баня (сауна) и другие методы.

*Сгонка веса баней и фармакологическими препаратами* приводит к большим потерям воды, микроэлементов, гликогена, витаминов и пр. Дегидратация делает человека раздражительным, у него нарушается сон, функция желудочно-кишечного тракта, возникают запоры (по 2—3 и более дней), судороги мышц, снижается сила, исчезает резкость и быстрота. У сгонщиков веса нередко наблюдаются фурункулез, неприятные ощущения в области правого подреберья (печени), изменения на ЭКГ и другие негативные явления.

*Сгонка веса с ограничением приема пищи.* Ограничение приема пищи спортсменами-сгонщиками, недостаточное поступление белков или их низкая биологическая ценность (у вегетарианцев) сопровождаются усиленным распадом белков собственной ткани, что ведет к отрицательному азотистому балансу в ней. Раньше других уменьшается содержание белков в сыворотке крови, в результате чего развивается так называемая гипопроотеинемия. Содержание белков в сыворотке крови при норме 6—8,2% может снижаться до 3—5%. Гипопроотеинемия провоцирует переход жидкости из крови в ткань, вызывая появление отеков (голодные отеки). Вслед за белками крови расходуются белки печени, поперечнополосатых мышц и кожи. Позже всех расходуются белки мышцы сердца и белки головного мозга.

Одним из наиболее ранних показателей того, что запасы белков организма начинают истощаться, служит уменьшение содержания мочевины в моче (норма 20—35 г в сутки).

Печень принимает участие в процессе обмена веществ, в синтезе белков крови, в реакции свертывания крови, обезвреживает вредные для организма вещества. Она накапливает (депонирует) питательные вещества, витамины, вырабатывает желчь, способствующую расщеплению и усвоению жиров. У спортсменов-сгонщиков веса (борцы, боксеры, штангисты, прыгуны в воду, гимнасты и др.) часто наблюдаются заболевания печени. При белково-дефицитной диете и недостаточном синтезе ферментов из-за дефицита аминокислот (животного белка) снижается их активность, происходит накопление жира в гепатоцитах, атрофия этих клеток. При хроническом дефиците белка или липотропных факторов возникают боли в печени, снижается иммунитет.

Расстройство ЦНС (неврозы) значительно влияет на белковый обмен, который характеризуется в этих условиях повышенным распадом белков и их замедленным образованием, что служит причиной развития печеночно-болевого синдрома, снижения физической работоспособности и других показателей.

Кроме того, интенсивные физические нагрузки, ведущие к гипоксемии, и чрезмерные дозы фармакологических препаратов, особенно прием анаболиков, вызывают нарушение синтеза белка из-за блокады ферментных систем клетки.

Многолетние наблюдения показывают, что сгонка веса баней, голоданием, фармакологическими средствами приводит к резкому снижению массы тела, в основном за счет потери жидкости, что неблагоприятно действует на организм спортсмена, резко снижая его работоспособность.

Лучший метод нормализации массы тела перед соревнованием — диета и тренировки. Диета заключается в ограничении общего количества потребляемых калорий (сократить потребление круп, мучных и сладких изделий), а не в отмене отдельных пищевых продуктов. В качестве

питания используют также различные белковые добавки, напитки с микроэлементами, солями. Исключаются острые блюда, соленья и пр. Пища принимается малыми порциями. Доводка веса должна осуществляться постепенно, в течение 5—7 дней.

Возможен прием мочегонных с предварительным введением микроэлементов и солей и последующим парентеральным питанием (внутривенное введение аминокислот, электролитов, солей, витаминов, глюкозы). За 1-2 дня до взвешивания на соревнованиях можно сделать очистительную клизму или принять слабительное.

### **Применение анаболических стероидов и стимуляторов**

Механизм действия анаболических стероидов заключается в повышенном синтезе белка, что в сочетании с соответствующими методами тренировки увеличивает мышечную массу и силу, позволяя спортсменам переносить более высокие тренировочные нагрузки. Прием стероидов приводит к увеличению мышечной массы с сохранением капилляризации мышц, отчего нарушается доставка кислорода, питательных веществ в ткани. После того как спортсмен прекращает тренировки, его мышцы реорганизуются, то есть происходит перерождение мышечной ткани в жировую, они теряют силу, рельефность и пр. Такие мышцы чаще травмируются.

Анаболические стероиды приводят к «забитости» мышц, потере эластичности, мягкости, сократимости и пр., то есть нарушается их тонкая координация, особенно необходимая в некоторых видах спорта. «Забитые» мышцы плохо снабжаются кровью, расслабляются, в них быстрее и больше накапливается лактата, мочевины, они более подвержены повреждениям (рвутся). У спортсменов, применяющих стероиды, чаще встречаются геморрой с кровотечением из геморроидальных узлов, импотенция, рак печени и смертельные случаи. У женщин наступает маскулинизация, изменение голоса, оволосение, уменьшение молочных желез, нарушается менструальный цикл, могут родиться неполноценные дети.

*Анаболики.* Маскулинизация (андроенизация, вирилизация) проявление (усиление) мужских черт в организме под влиянием андрогенов. Синонимы термина неравнозначны. Маскулинизация чаще употребляется по отношению к мужскому полу, вирилизация — к женскому.

Недостаток андрогенов у плода может привести к неполной маскулинизации наружных половых органов в виде гипоспадии, ложного гермафродитизма.

Вирилизация под влиянием избытка андрогенов у лиц женского пола (в зависимости от стадии развития организма) может выражаться от незначительных изменений наружных половых органов (гипертрофированный клитор) до существенных сдвигов во всем организме, при которых вторичные половые признаки развиваются по мужскому типу. Применение анаболических стероидов спортсменами до полового созревания или окончания процесса роста и формирования представляет особую опасность!

Прием анаболических стероидов приводит к подавлению продукции эндогенного тестостерона гипофизом, вирилизации у женщин, преждевременному закрытию эпифизов у подростков. Патологические процессы (изменения) исчезают лишь через 4 недели после прекращения приема анаболических стероидов. Уровень липидов в крови при этом ниже нормального. Содержание липопротеинов понижается параллельно заболеванию коронарных сосудов. Кортикостероиды дают следующие осложнения: нарушаются механизмы регуляции и взаимодействия гипофиза и надпочечников, кроме того, в значительной степени повышается восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Бета-блокаторы используют в некоторых видах спорта для снижения частоты сердечных сокращений, вызванных эмоциональным состоянием перед соревнованием. Механизм действия препарата основан на блокировании воздействия норадреналина на уровне клеток, чувствительных к этому гормону. Применение бета-блокаторов может вызвать серьезные

осложнения, равно как использование стимуляторов приводит к психическим и метаболическим нарушениям. В спорте нередки случаи смертельного исхода от применения стимуляторов.

В 1973 г. комиссия МОК отнесла анаболические стероидные гормоны и стимуляторы к классу допингов и запретила их применение. Она выделила среди них несколько групп: 1) психотропные стимуляторы (амфетамин и его производные); 2) симпато-миметические амины (эфедрин и его производные); 3) различные стимуляторы ЦНС (кордиамин, лептазол и др.); 4) наркотические средства (морфин, и др.); 5) анаболические стероиды (неробол, ретаболил и др.).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов Э.В., О.Г. Мешалкин Техника борьбы, Красноярск, 2012 - 600 с.
2. Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки /А.О. Акопян, А.А Новиков М., 2010, т. 1. С. Вайцеховский С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. /Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2010 - 215 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2011 - 176 с.
5. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация /А.Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 2011. - 272 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное /И.А. Гуревич.- Минск, 2011.- 255 с.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов /В.М. Дьячков и др. //Педагогические проблемы управления /Под общей ред. В.М. Дьячкова. М.: Физкультура и спорт, 2012. - 245 с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К.. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр. Академия; 2011.- 264с.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) под общей редакцией А.В. Карасев. - М., Лептос, 2010 - 368с.
10. Методика исследования в физической культуре. Под общей редакцией Д.Д. Донского. М., Физкультура и спорт. 2011-297с.
11. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. Учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС.2013.- 608 с.
12. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта /Ф.П.Суслов, Ж.К. Холодов. М.: Воениздат, 2010. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под руководством Б.А. Ашмарина. М., Просвещение. 2010 -287с.
13. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2013.-480 с.
14. Филимонов В.И., Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) М.: «ИНСАН»,2012.-432с.
15. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб. пособие /Н.А. Фомин. Челябинск: ЧГПИ, 2011.- 193 с.
16. Хайрулин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. СПб.: ГПУ им, Герцена, 2010. - С. 133-136
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр « Академия», 2013
18. Чин Джуный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондо-стов с учетом их психофизиологических качеств Автореф. дис. . канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2011.
19. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы /Чой Мен Чер, С.М Федулов Липецк: Ориус, 1991. - 72 с.
20. Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. -М.:МФТ, 2010.- 127 с.
21. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769с.
22. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013. - 131 с.