

Техника тхэквондо

Тхэквондо - древнекорейское боевое искусство, знаменитое в современном мире. Число поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек.

Основой столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера сумели совместить древние тезисы и способы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тренировки тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также зрелищным и динамичным видом спорта.

Целью тренировок тхэквондо является достижение слаженности физического, психического и душевно-нравственного начал в человеке. В древности эти стороны человеческого развития были сформулированы в тезисах **мусуль, муе и до**.

Мусуль - буквально данный термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе тезисы тхэквондо как способа реального боевого взаимодействия и самообороны.

Мую - боевое искусство. Данный тезис воплощает в себе способы работы над собой, когда занимающийся тхэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недочеты, через улучшение техники тхэквондо совершенствует свою свободу, превращает тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До - путь в контексте душевно-нравственного воспитания. Данное правило воплощает в себе желание человека осознать свою правдивую природу, понять свое место в мире и методы взаимодействия с миром.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, содействующее слаженному развитию не только тела, но и духа.

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

- **Кибон** - основная техника. Это та основа, на которой основано все последующее мастерство, приобретаемое в итоге упорных тренировок.

- **Пумсэ** - особые комплексы формальных упражнений, имитирующие настоящий поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых исполняющий пхумсэ выходит победителем. В практике пхумсэ основой является реализация тезиса **Муе** - постижение таэквондо как боевого искусства.

- **Кёруги** - поединок (спарринг). Обучение технике и тактике ведения поединка.

- **Хосинсуль** - боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным способам фактического использования техники таэквондо в различных жизненных обстоятельствах.

- **Кёкпа** - демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь таэквондо. Главным образом, это разбивание досок различными ударными техниками рук и ног.

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

1. Базовая техника: это техника, которую изучают в самом начале занятий тхэквондо, она включает в себя:

- Базовые стойки (**Кибон Соги**);
- Базовую технику ног (**Кибон Паль Чаги**);
- Базовую технику рук (**Кибон Дончак**);
- Комплексы формальных упражнений (**Пумсэ** - техника передвижений);
- Разбивание предметов (**Кёкпа**);
- 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 WT и включают в себя:

- Технику передвижений в спарринге (**Стэп**);

- Технику работы по снарядам, на лапах, в грушу, в мешок (Пьоджок Чиги);
- Технику работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги);
- Технику работы в спарринге по правилам WT.

3. Боевая (прикладная) техника: это техника самообороны и реального боя (на высоком уровне работа против оружия и с оружием). Состоит из изучения техник с партнёром:

- Бой на 3 шага (Сам Бон Кёруги);
- Бой на 2 шага (И Бон Кёруги);
- Бой на 1 шаг (Иль Бон Кёруги);
- Бой на 1 шаг с использованием подсечек и захватов (Хан Бон Кёруги);
- Техника самообороны (Хосинсуль);
- Техника работы с оружием (Соль Са До);
- Техника показательных выступлений - спецтехника (Сибом).