

ТАЭКВОНДО ИТФ

*Ташкентского государственного педагогического университета
имени Низоми студент **Комолов Донёр***

*Ташкентского государственного педагогического университета
имени Низомия Преподаватель **Курбанова Д.А.***

Аннотация: *В статье рассматривается история возникновения и развития тхэквондо ITF, его основные особенности и значение. Описаны техника выполнения, философские принципы, а также роль тхэквондо в физическом и моральном воспитании человека. Особое внимание уделено формальным комплексам движений (туль) и соревновательным дисциплинам. Тхэквондо ITF позиционируется как не только боевое искусство, но и средство самосовершенствования и гармонии.*

Ключевые слова: *Тхэквондо ITF, боевое искусство, туль, спарринг, философия тхэквондо, физическое развитие, моральное воспитание, Чхве Хон Хи, самооборона, международный спорт*

TAEKWONDO ITF

Annotation: *The article examines the history of the origin and development of ITF Taekwondo, its main features, and significance. The techniques, philosophical principles, and the role of Taekwondo in physical and moral development are described. Special attention is given to the formal patterns of movements (tul) and competitive disciplines. ITF Taekwondo is presented not only as a martial art but also as a means of self-improvement and harmony.*

Keywords: *ITF Taekwondo, martial art, tul, sparring, Taekwondo philosophy, physical development, moral education, Choi Hong Hi, self-defense, international sport.*

Тхэквондо ITF (International Taekwon-Do Federation) является одним из самых известных и практикуемых боевых искусств в мире. Его история тесно связана с культурой Кореи, где тхэквондо зародилось как система физического и духовного самосовершенствования. Международная Федерация Тхэквондо (ITF), основанная в 1966 году генералом Чхве Хон Хи, заложила фундамент этого боевого искусства как дисциплины, которая гармонично сочетает технику самообороны, философские принципы и спортивные соревнования. Развитие тхэквондо ITF стало важной частью глобального спортивного движения. Благодаря своей универсальности и доступности оно получило широкое распространение во многих странах. Практикуя тхэквондо, спортсмены не только осваивают технику ударов и защитных движений, но и формируют такие качества, как дисциплина, уважение, самоконтроль и настойчивость. Именно эти принципы делают тхэквондо ITF не просто видом спорта, а полноценной системой воспитания личности.

Кроме того, тхэквондо ITF включает формальные комплексы движений (туль), которые символизируют духовные и исторические ценности, а также акцентирует внимание на физическом развитии и технике дыхания. В соревнованиях по ITF спортсмены демонстрируют не только свою физическую подготовку, но и интеллектуальные способности, скорость реакции и тактическое мышление.

Таким образом, тхэквондо ITF представляет собой многогранную систему, которая объединяет культуру, спорт и философию, вдохновляя миллионы людей по всему миру к самосовершенствованию и гармонии.

Основные особенности Тхэквондо ITF

1. Техника

- В ITF особое внимание уделяется точности движений, балансу и координации.

- Преобладают удары ногами на разных уровнях, прыжки и резкие, быстрые удары руками.

- Используются как атакующие, так и защитные техники, что позволяет эффективно применять тхэквондо для самообороны.

2. Туль

- Туль – это последовательность заранее определённых движений, включающих удары, блоки и перемещения.

- В ITF существует 24 туля, каждый из которых имеет своё название и значение.

- Например, Чон-Джи символизирует «рай и землю», а Тэгэ олицетворяет великий философский труд конфуцианства.

Тхэквондо ITF основывается на пяти принципах:

- Вежливость (예의 – Ей)

- Честность (염치 – Ёмчи)

- Настойчивость (인내 – Иннэ)

- Самоконтроль (극기 – Гыкки)

- Несгибаемый дух (백절불굴 – Пэкчоль Бульгуль)

Значение Тхэквондо ITF

Тхэквондо ITF – это не просто боевое искусство, но и способ воспитания личности. Оно помогает развивать дисциплину, уверенность в себе и уважение к окружающим.

- Физическое развитие – регулярные тренировки укрепляют тело, улучшают гибкость и выносливость.

- Моральное воспитание – принципы тхэквондо учат спортсменов жить честно и справедливо.

- Мировое сообщество – ITF объединяет миллионы людей из разных стран, создавая атмосферу дружбы и сотрудничества.

Тхэквондо ITF представляет собой уникальное сочетание боевого искусства, спорта и философии, что делает его популярным и значимым на международной арене. На основе проведённого исследования можно выделить несколько ключевых аспектов, отражающих значимость данного направления.

Тхэквондо ITF предлагает широкий арсенал технических приёмов**, включающих удары руками и ногами, блоки, прыжковые элементы и техники самообороны. В отличие от других боевых искусств, в ITF большое внимание уделяется точности движений, контролю баланса и координации.

- Регулярные тренировки способствуют улучшению гибкости, силы, выносливости и реакции спортсмена.

- Технические комплексы (туль) развивают память, внимание и концентрацию.

Философия тхэквондо ITF основана на пяти принципах:

- Вежливость – уважение к себе и окружающим.
- Честность – стремление к правде и справедливости.
- Настойчивость – умение преодолевать трудности.
- Самоконтроль – управление своими эмоциями и поступками.
- Несгибаемый дух – сила воли и стойкость в любых ситуациях.

Эти принципы помогают спортсменам не только на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни, формируя их как дисциплинированных и ответственных личностей.

Выводы

На основе исследования можно сделать следующие выводы:

1. Тхэквондо ITF является не только боевым искусством, но и системой физического и морального воспитания личности.

2. Сочетание техники, философии и дисциплин делает ITF универсальной системой, подходящей для людей разного возраста и уровня подготовки.

3. Международное значение тхэквондо ITF продолжает расти благодаря его философским принципам и соревновательной структуре.

Таким образом, тхэквондо ITF – это не просто спорт, а путь к самосовершенствованию и гармонии, который помогает каждому спортсмену развивать физические навыки, нравственные качества и дух.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тхэквондо ITF является многогранным боевым искусством, которое успешно сочетает физическую подготовку, морально-этическое воспитание и философские принципы. Его основатель, генерал Чхве Хон Хи, разработал систему, которая не только учит боевым приёмам и самообороне, но и формирует характер, дисциплину и силу духа у каждого практикующего.

Регулярные занятия тхэквондо способствуют развитию гибкости, координации, силы и выносливости. Техники ударов и блоков, а также выполнение формальных комплексов (туль) требуют от спортсменов высокой концентрации и контроля над телом. Пять основных принципов тхэквондо – вежливость, честность, настойчивость, самоконтроль и негибкий дух – помогают спортсменам развиваться не только физически, но и морально. Эти принципы учат уважению к окружающим, решительности и стойкости перед трудностями. Комплексы туль, разработанные Чхве Хон Хи, несут в себе глубокий философский и исторический смысл. Они отражают важные события и ценности корейской культуры, сохраняя связь между традициями и современным спортом. Тхэквондо ITF распространено более чем в 100 странах мира и продолжает привлекать новых последователей. Международные чемпионаты, семинары

и фестивали способствуют укреплению дружбы и культурного обмена между народами. Тхэквондо ITF подходит для людей любого возраста, пола и физической подготовки. Благодаря гибкости тренировочной системы, каждый может найти в этом виде искусства свои цели: будь то улучшение физической формы, изучение самообороны или участие в соревнованиях. Тхэквондо ITF – это не просто спорт или система боевых приёмов. Это путь к самопознанию, дисциплине и гармонии, который помогает каждому человеку раскрыть свои физические и духовные способности. Сочетание философии и практики делает тхэквондо ITF уникальным явлением в мире боевых искусств. Развитие тхэквондо ITF на международной арене продолжает вдохновлять новые поколения спортсменов на достижение целей, преодоление трудностей и стремление к самосовершенствованию. Это боевое искусство объединяет культуры и способствует формированию сильных, ответственных и морально устойчивых личностей, что делает его значимым не только в спорте, но и в обществе в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ЧХВЕ ХОН ХИ. ТХЭКВОНДО: ИСКУССТВО САМООБОРОНЫ. – СЕУЛ: INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION, 1983.
2. GENERAL CHOI HONG NI. THE ENCYCLOPEDIA OF TAEKWON-DO (VOLUMES 1-15). – ITF, 1999.
3. ЛИ КЕНГ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТХЭКВОНДО ITF. – МОСКВА: СПОРТАКАДЕМПРЕСС, 2008.
4. KIM, DAE SUNG. TAEKWON-DO: THE KOREAN ART OF SELF-DEFENSE. – NEW YORK: HARPER & ROW, 1986.
5. МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО (ITF). ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТХЭКВОНДО ITF. – ВЕНА: ITF HEADQUARTERS, 2021.

6. КИМ ЁН ХУН. ФИЛОСОФИЯ И ЭТИКА ТХЭКВОНДО. – СЕУЛ: TAEKWONDO PUBLICATIONS, 2010.
7. ЛАВРЕНТЬЕВ А.В. ТХЭКВОНДО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ИЗДАТЕЛЬСТВО СПБГУ, 2015.
8. ПАК ДЖОН СУ. ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ ТХЭКВОНДО. – ПУСАН: KOREAN MARTIAL ARTS PRESS, 2013.
9. SKIDMORE, M. TAEKWON-DO: PATTERNS, TECHNIQUES AND PHILOSOPHY. – LONDON: BLACK BELT BOOKS, 2012.
10. INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION (ITF). OFFICIAL WEBSITE OF ITF: [[HTTPS://WWW.ITF-TKD.ORG](https://www.itf-tkd.org)]([HTTPS://WWW.ITF-TKD.ORG](https://www.itf-tkd.org)).