

УДК 796

Бекмуратов Разбек Орынбай улы

Студент 1 курса магистратуры

по специальности «Физическая культура»

Научный руководитель

Казаков Аллаяр Раджабович

Доцент

кафедра «Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

г. Нукус, Республика Узбекистан

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ТХЭКВОНДО (ИТФ)

Аннотация

В статье рассматриваются особенности технических действий тхэквондо (ИТФ). Тхэквондо - один из видов искусства самообороны без оружия.

Ключевые слова: бой, удар, бросок, Федерация, искусства, тренировка.

Bekmuratov Razbek Orynbay uly

1st year student

specialty "Physical education"

Scientific Supervisor

Kazakov Allayar Rajabovich

Docent

Department "Theory and Methods of Physical Culture"

Karakalpak State University named after Berdakh

Nukus, Republic of Uzbekistan

FEATURES OF TECHNICAL ACTIVITIES OF TEKWONDO (ITF)

Annotation

The article discusses the features of technical actions of taekwondo (ITF). Taekwondo is a type of self-defense art without weapons.

Key words: fight, strike, throw, Federation, arts, training.

Тхэквондо или Таеквон-До - это корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков.

Тхэквондо ИТФ (Интернациональная Федерация Тхэквондо) не является олимпийским видом спорта, а позиционируется как искусство самообороны, максимально приближенное к реальным боям. Жесткий и более травмоопасный вид. По популярности занимает 2е место после ВТ [1].

Тхэквондо была создана в Северной Корее в 1966 году. Направлена на сохранение традиций корейских боевых искусств. Используются удары руками, разрешены удары в голову руками и ногами, но правилами Федерации запрещены полноконтактные удары.

Тхэквондо — это стиль жизни и один из видов искусства самообороны без оружия.

Тхэквондо ИТФ является научно обоснованным способом использования своего тела в целях самообороны, который в результате интенсивных физических и духовных тренировок позволяет расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо ИТФ — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. [4].

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» , «до» — «искусство», «путь» — путь истины. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников [2].

Тхэквондо ИТФ позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Неправильное применение тхэквондо ИТФ может привести к летальным исходам. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся [2,3].

В тхэквондо ИТФ имеется множество эффектных трюков:

- удар ногой в прыжке
- разбивание ударом ноги толстой доски, закрепленной на высоте 3 м;
- разбивание ребром ладони двух кирпичей;
- разбивание ударом кулака пачки сосновых досок толщиной 18 см;
- последовательная атака двух целей одной и той же ногой в прыжке и т. д.

Непрерывные тренировки — необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своим телом, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой группой мышц [5].

В тхэквондо ИТФ большинство атакующих действий базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Регулярно занимающиеся тхэквондо ИТФ выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексy.

Таким образом, занятие тхэквондо ИТФ развивает у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности, дает возможность поддержать тело в хорошей форме.

Использованные источники:

1. Виды таэквондо// http://sc-lion.by/taekwondo_wtf_itf/

2. О Тхэквондо// <https://utf-taekwondo.ru/o-txekvondo>.
3. Таймазов В.А. ,Бакулев С.Е., Симаков А.М. Сравнительный анализ технических действий тхэквондо версий (итф) и (втф) // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11 (117) – 2014.- с.148-154
4. Таэквон-до// <http://taek-won-do.ru/taekvon-do>.
5. Что такое Тхэквондо// <http://wtf-dv.ru/chto-takoe-txekvondo>.