

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/](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>.