

## Таэквон-до

Таэквон-до — один из самых популярных в мире видов восточных единоборств — это древнекорейское боевое искусство надежной самообороны против одного или нескольких безоружных или вооруженных противников.

Таэквон-до (дословно — «путь ноги и кулака») нашло множество почитателей среди мужчин и женщин, подростков и пожилых людей — тех, кто избрал оправдавшее себя в веках боевое искусство как жизненно необходимое средство укрепления здоровья, познания радости и красоты движения, средство физической самозащиты.

Таэквон-до как система нравственного совершенствования личности опирается на духовную концепцию единства человека и мироздания, которое открывает духовной личности возможность использования неисчерпаемого источника энергии сил природы. Ученики школы таэквон-до культивируют такие морально-этические принципы, как верность учителям, почитание родителей, самодисциплинированность, честность, товарищеское отношение к партнерам.

Как школа физического совершенствования таэквон-до обучает искусству глубинного управления сознанием, мыслью, эмоциями, дыханием, движениями тела, связуя их в единые, гармоничные ритмы атакующих или защитных действий. Таэквон-до открывает секреты мгновенной мобилизации усилий в критических ситуациях поединка, быстрой трансформации мышечного расслабления в максимальное напряжение, молниеносной концентрации импульса силы в направлении удара, точного контроля динамического равновесия тела во время нанесения ударов руками и ногами, эффективного управления дыханием и потоком жизненной энергии в момент удара.

Изучение формальных комплексов обязательных упражнений, состоящих из приемов защиты и нападения, которые объединяются в двигательные «мелодии» возрастающей сложности, способствуют развитию индивидуального технического мастерства и уникальной координации движений, подчиненной тонко рассчитанным ритмам.

Оригинальность ударных и защитных приемов таэквон-до зависит от искусства использования около 20 ударных точек — пальцев, частей кисти, кулака, ладони, предплечья, локтей, стопы, колена. Приемы используются в специальной соревновательной программе — разбивании досок руками и ногами. Для этого ударные точки конечностей «закаляются» и «набиваются» специальными упражнениями, укрепляющими также все звенья двигательного аппарата, участвующие в реализации ударного действия, чтобы предохранить конечности от травм.

Поединок со спарринг-партнером — тренировочный бой с обменом бесконтактными ударами — является проверкой эффективности освоения технических приемов. Это сплав физического напряжения и концентрации энергии сознания на всех траекториях перемещения и ударных точках. Успех поединка зависит от выбора выгодных, устойчивых позиций, предваряющих атаки, быстрых передвижений одинарными, двойными и тройными шагами, скольжением, подпрыгиванием, прыжками или другими приемами маневрирования, в процессе которых накапливается дополнительная энергия для последующих атак или блокировок.

В школе атакующих действий таэквон-до около 30% технических приемов выполняются руками и более 70% — ногами.

Атакующие действия руками различаются по технике использования «ударных точек» и обозначаются как «пробивающие», «пронизывающие» и «поражающие». Бесконтактные удары могут быть нанесены прямо, сбоку, сверху, снизу, снаружи вовнутрь и изнутри наружу, что предоставляет единоборцу широкие возможности в выборе адекватной ситуации атакующего действия.

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Приемы самообороны заключаются в действиях руками, блокирующих атаку противника, или движениях-уклонах с линии атаки противника, которые выводят противника из равновесия и делают его уязвимым для контрдействия.

Разнообразие и специфичность технических приемов, выполняемых ногами, сделали таэквон-до уникальным единоборством — ноги используются как для нападения, так и для защиты, при этом, однако, требуется феноменальная координация в построении сложных двигательных действий. Атаки ногами различаются в зависимости от нахождения мишени (высокие, средние и низкие) и от пространственного положения противника (фронтальное, на фланге, под углом, сзади). Могут быть нанесены разные виды ударов: толкающие удары (вперед и назад), прямые удары, пробивающие удары (вперед, назад, сбоку), пронзающие (сбоку), круговые удары (прямой и обратный), удары в прыжке — наиболее сложные элементы атакующих действий.

По мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены на ученический пояс одного из 10 цветов.

Мастера с многолетним стажем могут претендовать на получение одного из 9 данов, которые характеризуют степень физической и духовной зрелости, готовность к выполнению деятельности инструктора-преподавателя таэквон-до, владеющего теорией и методикой обучения этому виду боевого искусства.

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>