

The background of the slide features a serene scene of pink petals falling from the top into a body of blue water. The petals are in various stages of descent, some blurred to suggest motion. The water is calm with subtle ripples, and the overall color palette is soft and calming, dominated by light blues and pinks.

# **Займись ТХЭКВОНДО – получишь результат**

**Работу выполнила  
ученица 2 класса «Б»  
Хомутова Марина**



# Есть идея.

Я в сентябре 2014 начала заниматься в секции Таэквондо ИТФ, и мне стало интересно больше узнать об этом виде спорта.



# Цель работы:

Изучение влияния занятий тхэквондо на физическое, духовное, интеллектуальное и эмоциональное развитие личности ребенка.

# Гипотеза исследования:

Тхэквондо не только дает хорошее здоровье и физическую форму, но и улучшает концентрацию, развивает уверенность в себе, самодисциплину и выдержку, а также даёт возможность развивать психологические, физические и интеллектуальные способности человека.

# План исследования

1. История возникновения **ТХЭКВОНДО**
2. *Что же означает слово "тхэквондо"?*
3. **Боевое искусство тхэквондо в России.**
4. Иерархия в тхэквондо.
5. Мои достижения.

# История появления тхэквондо в Южной Корее

Корни тхэквондо уходят в глубокую древность, когда предки корейцев проживали в нескольких племенных образованиях на территории Корейского полуострова и северо-востока Китая. Родина тхэквондо - Южная Корея - страна Утренней Свежести. Древние корейские государства постоянно воевали между собой, поэтому они должны были уметь хорошо защищаться и нападать. Отцом Тхэквондо считают генерал-лейтенанта Чой Хонг Хи, руководителя школы Одог-квана.

## *Что же означает слово "Тхэквондо"?*

Корейское "Тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает **"Путь ноги и кулака"**. Философия тхэквондо также исходит из корейского менталитета, и выражается пятью принципами: Учтивость, Терпение, Непокколебимый дух, Самоконтроль, Честность.

**«Тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем.**



# Боевое искусство тхэквондо в России

Русская Федерация Тхэквондо появилась в 1990 году, после того как наши спортсмены побывали в Куккивоне, в Сеуле и обучились по программе тхэквондо (ВТФ). В настоящее время существует две Федерации тхэквондо: **ИТФ** и **ВТФ**. Каждое направление развивается по-своему, в каждом есть свои мастера и ученики. Большие успехи делают в тхэквондо не только мужчины, но и женщины.

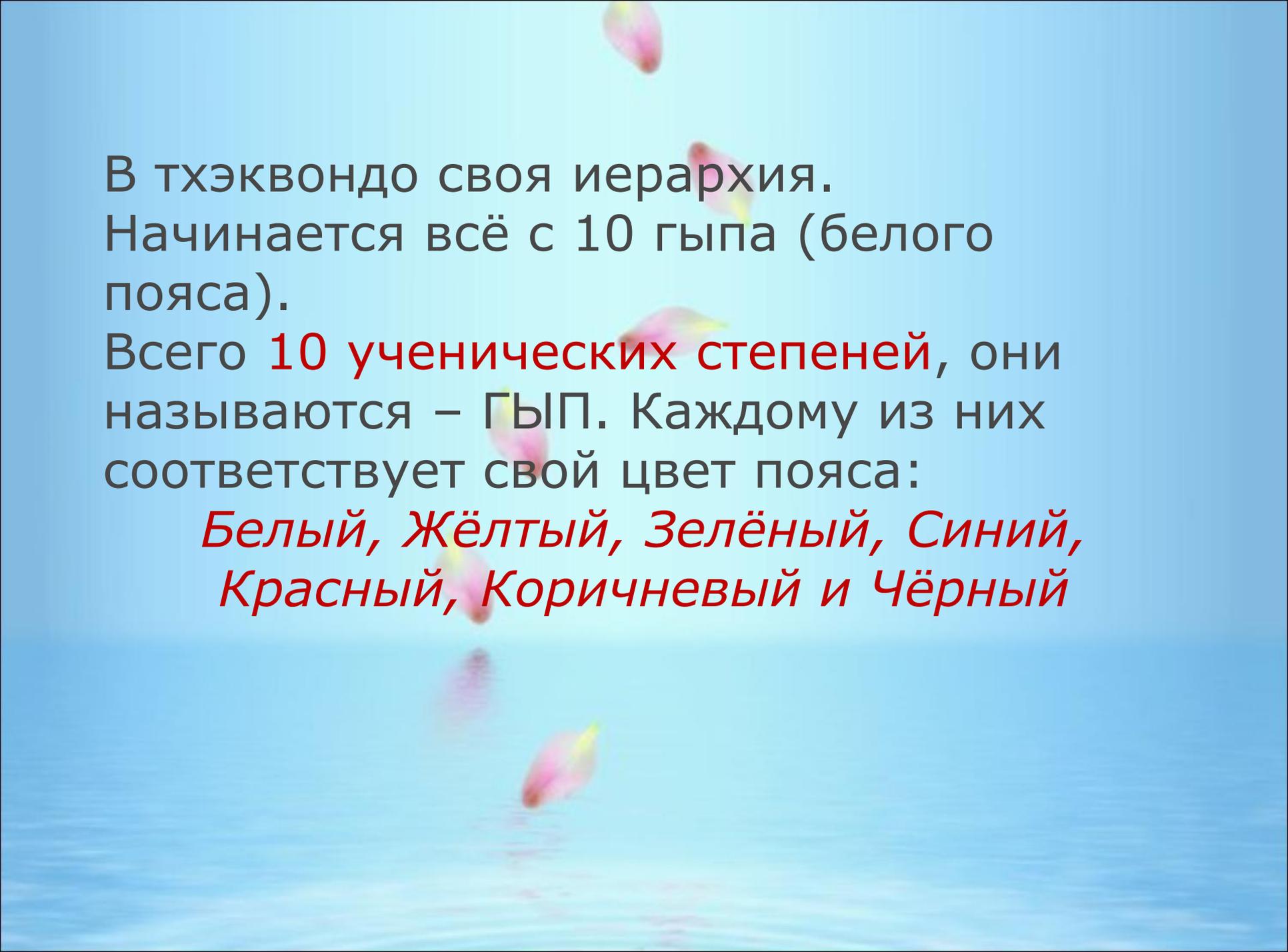
ТХЭКВОНДО ВТФ является  
олимпийским видом спорта.

Впервые Олимпийский турнир по тхэквондо  
проходил в 2000 году в г. Сиднее (Австралия)

В 2012 году в Лондоне российские  
спортсмены завоевали две бронзовые медали.

Призерами стали Алексей

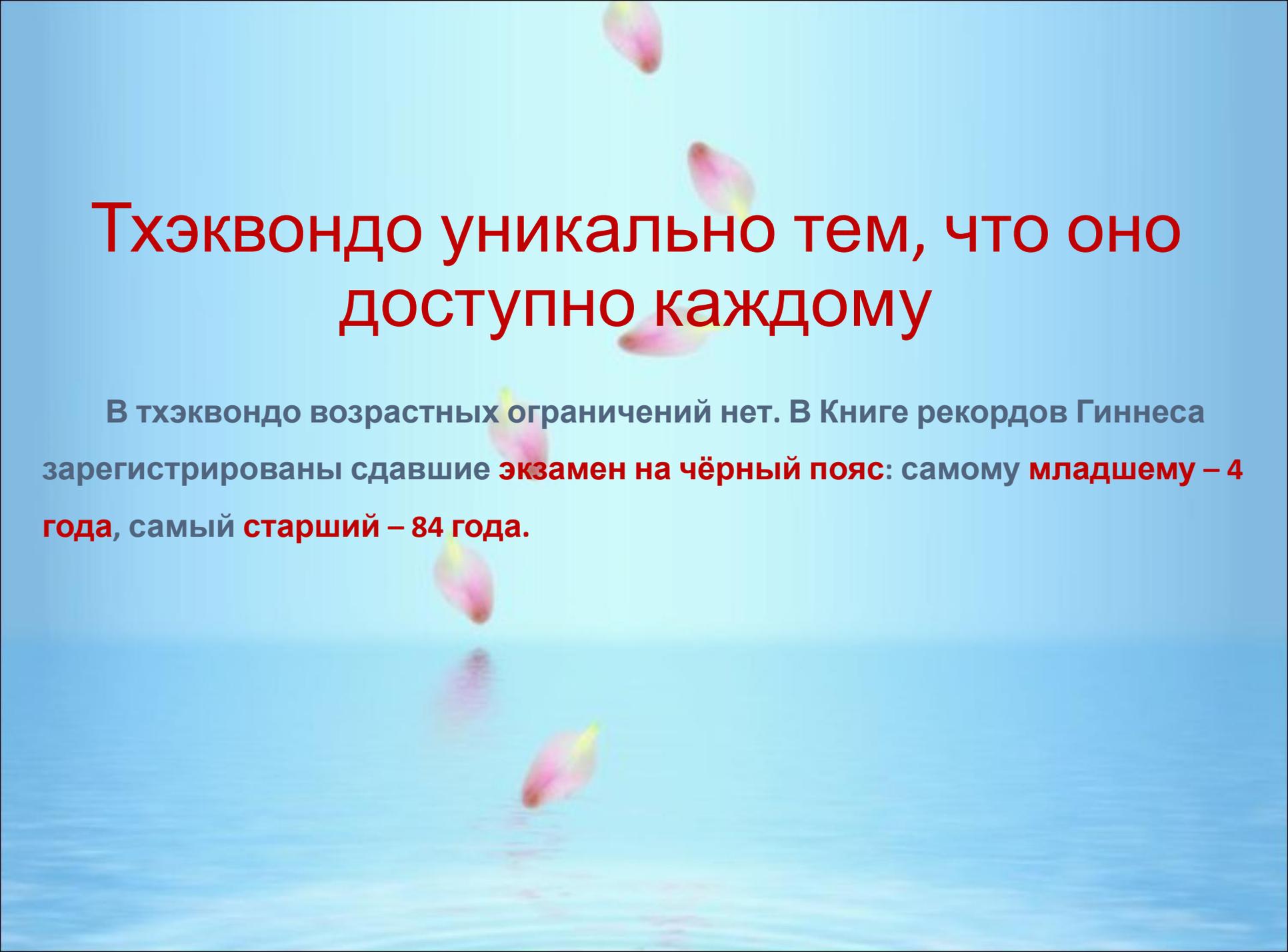
Денисенко и Анастасия Барышникова



В тхэквондо своя иерархия.  
Начинается всё с 10 гыпа (белого  
пояса).

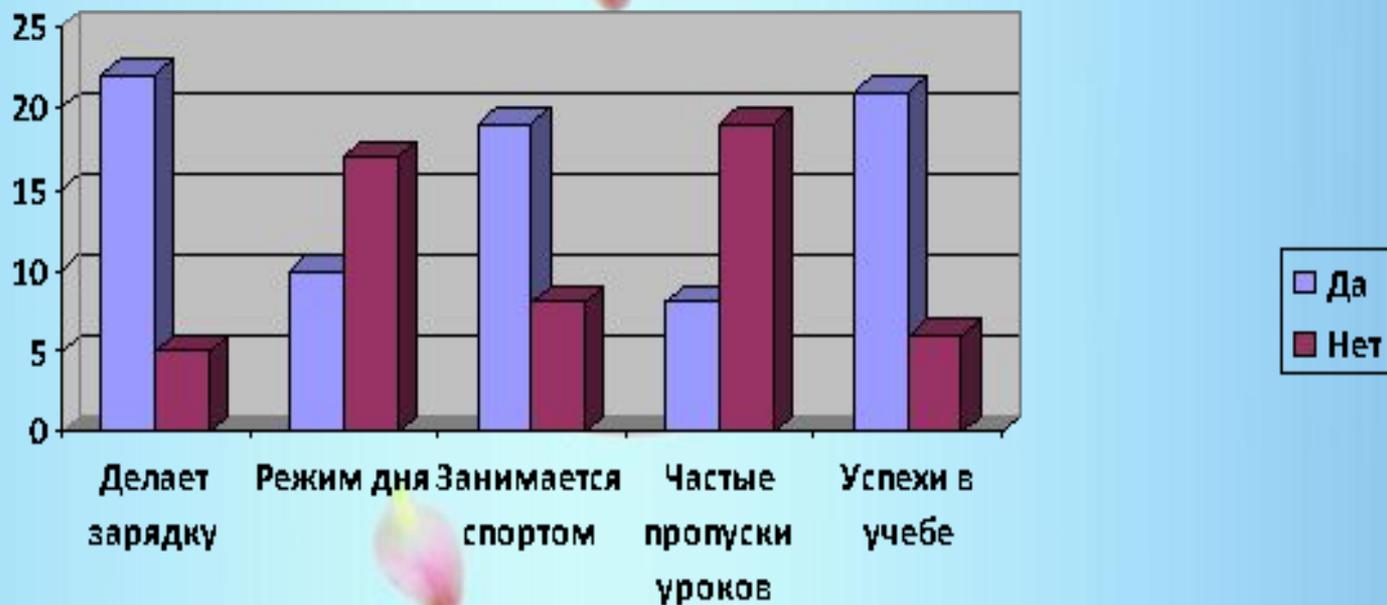
Всего **10 ученических степеней**, они  
называются – ГЫП. Каждому из них  
соответствует свой цвет пояса:

*Белый, Жёлтый, Зелёный, Синий,  
Красный, Коричневый и Чёрный*



# Тхэквондо уникально тем, что оно доступно каждому

В тхэквондо возрастных ограничений нет. В Книге рекордов Гиннеса зарегистрированы сдавшие **экзамен на чёрный пояс**: самому **младшему – 4 года**, самый **старший – 84 года**.



В анкетировании приняли участие  
27 одноклассников

**Таким образом, результаты показывают, что те ученики, которые занимаются спортом, реже болеют и не пропускают занятия в школе по болезни.**

## • За два года я достигла успехов:

- 1. Первенство Северо-Кавказского Федерального округа по Таэквондо ИТФ (г.Ессентуки) 1 место.
- 2. Открытое первенство по Таэквондо ИТФ посвящённом 70-летию «Дня победы» (ст.Суворовская) 2 место.
- 3. Открытый турнир Ставропольского края по Таэквондо ИТФ посвященном Дню защиты детей (г.Гергиевск) 2 место.
- 4. Всероссийский культурно-спортивный фестиваль «Мирный Кавказ» (г.Владикавказ) 1 место.
- 5. Первенство и Чемпионат по Ставропольскому краю Таэквондо ИТФ (г.Ессентуки) 1 место.
- 6. Первенство и Чемпионат Таэквондо ИТФ г.Ставрополя (г. Ставрополь) 1 место.
- В декабре 2015 года прошла аттестацию и теперь являюсь обладательницей желтого пояса Таэквондо ИТФ.