

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.

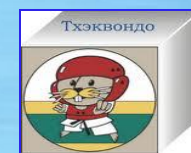
История появления тхэквондо в Южной Корее

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.