

РОО «Спортивная Федерация тхэквондо (ИТФ) Ленинградской области»

ОО «Федерация тхэквондо (ИТФ) Сланцевского района»



TAEKWONDO



А.Ю.Белецкий
В.Н.Камышев

ТХЭКВОНДО (ИТФ)

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ

ТХЭКВОНДО

Справочное пособие

Сланцы
2015

СОДЕРЖАНИЕ

- Что такое тхэквондо?
- История тхэквондо. Генерал Чой Хон Хи.
- Учебно-тренировочный процесс.
- Что необходимо для занятий тхэквондо.
- Зал для тренировок.
- Одежда.
- Спортивная экипировка.
- Этикет, ритуалы и правила поведения в зале.
- Степени мастерства в тхэквондо.
- Соответствие квалификации в ITF и виды пояса.
- Значение цвета пояса.
- Значение первого дана.
- Инструкторы и ученики.
- Ученики.
- Идеальный инструктор.
- Классификация инструкторов.
- Градация инструкторов.
- Нравственное формирование тхэквондистов.
- Духовные принципы тхэквондо.
- Философия тхэквондо.
- Список литературы





Автор составитель данного справочного пособия -

БЕЛЕЦКИЙ АНДРЕЙ ЮРЬЕВИЧ

Международный инструктор ИТФ - VI дан,
Тренер-преподаватель высшей категории

- Президент РОО «Спортивная Федерация тхэквондо (ИТФ) Ленинградской области»;
- Вице – президент Санкт-Петербургской федерации тхэквондо (ИТФ) ;
- Президент спортивного клуба «ЧИНГУ» (Санкт-Петербург)



Редактор презентации, соавтор -

КАМЫШЕВ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ

Помощник инструктора ИТФ – III дан,
Отличник физической культуры и спорта,
Тренер-преподаватель высшей категории

- Член президиума РОО «Спортивная Федерация тхэквондо (ИТФ) Ленинградской области»;
- Президент ОО «Федерация тхэквондо (ИТФ) Сланцевского района

ЧТО ТАКОЕ ТХЭКВОНДО?

- Искусство тхэквондо основал и подарил миру корейский генерал Чой Хонг Хи. Создавая тхэквондо, генерал Чой соединил воедино, выбрав самое лучшее из древнего боевого искусства корейской борьбы тэккен, субакги и японского каратэ. 11 апреля 1955 года - вид нового боевого искусства был признан первоначально в Корее и получил название " тхэквондо ".
- Задачи тхэквондо достижение внутреннего равновесия, воспитание гармонично развитой личности, умение постоять за себя в критический момент, уметь сконцентрироваться в экстремальной ситуации схожи с задачами других боевых стилей, но высочайшие требования, предъявляемые к технике и методике преподавания, широчайший спектр воздействия на внутренний мир человека делают таэквон-до одним из самых ярких и зрелищных видов единоборств.
- Тхэквондо - научно обоснованный способ управления своим телом в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.
- Эффективные приемы объединены в тхэквондо в стройную и завершенную систему теорией контролируемого равновесия, а гибким связующим звеном между элементами стал «принцип волны», основанный на усилении удара при свободном падении тела.
- Строгий научный подход при создании основ передвижения, атаки и защиты позволил тхэквондо оторваться от «застывших камней истории». Методика обучения ударам и сама их форма приносит минимальный вред организму, а естественность положения тела и его раскрепощенность при выполнении упражнений делают тхэквондо доступным и легко усваиваемым для любых возрастных групп
- **«Быть сильным не значит быть лучшим. Примените свою силу для укрепления силы духа, чтобы он стал чистым и добрым» - эти слова, принадлежащие генералу Чой Хонг Хи, как нельзя лучше отражают философию тхэквондо.**





- ТХЭКВОНДО это традиционное корейское боевое искусство, особенностью которого является широкое применение ударов ногами, также ударов ногами и руками в прыжках.
- Корейское «ТАЭ» означает «выполнение удара ногой», «КВОН» - «кулак (удар рукой)», «ДО» - «искусство, путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.
- Соединив все вместе, получаем, что слово «ТХЭКВОНДО» - это система духовной тренировки и техника самообороны без оружия.
- ТХЭКВОНДО это искусство, составляющие которого дисциплина, техника и дух - являются средством развития у занимающихся чувства справедливости, гуманизма и целеустремленности.
- ТХЭКВОНДО в настоящее время один из популярнейших, ярчайших и зрелищных видов восточных единоборств.
- ТХЭКВОНДО это доступное и действенное средство укрепления здоровья, путь достижения духовного и физического совершенства, способ сделать свою жизнь интересной и насыщенной.
- ТХЭКВОНДО это систематические тренировки, необходимые для овладения техникой защитных и атакующих действий.
- ТХЭКВОНДО это один из видов самообороны без оружия, не знающий себе равных по мощности и эффективности техники.
- ТХЭКВОНДО насчитывает более 2500 ударов и приемов.
- ТХЭКВОНДО это квалифицированное исполнение ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.
- ТХЭКВОНДО это молниеносная реакция и отработанные сильные удары.
- ТХЭКВОНДО позволяет слабым получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.
- ТХЭКВОНДО для представительниц слабого пола неоценимо в случаях, когда возникает необходимость защитить себя от домоганий некоторых назойливых молодых людей.



Основатель ТХЭКВОНДО
генерал ЧОЙ ХОН ХИ.

ИСТОРИЯ ТХЭКВОНДО. ГЕНЕРАЛ ЧОЙ ХОН ХИ.



- Несмотря на то, что все боевые искусства имеют глубокие исторические корни, подавляющее большинство современных боевых систем сформировалось в этом веке. И когда речь заходит о принадлежности того или иного восточного единоборства, следует вспомнить людей, которые сформировали и популяризировали эти единоборства как боевые системы.
- Человеком, по праву считающимся основателем тхэквондо, является генерал Чой Хон Хи.

Чой Хонг Хи родился 9-го ноября 1918 года в местечке Хвадэ (район Менчхон), находящемся на территории современной КНДР. В детстве он был хилым и болезненным ребенком, что являлось причиной постоянного беспокойства его родителей. Уже в юном возрасте будущий генерал проявлял независимый характер. В 12 лет он был исключен из школы за агитацию против японских оккупантов. Это было начало, впоследствии переросшее в многолетнее сотрудничество с Движением независимости студентов Кванчжу. После того как юный Чой был выдворен из школы, отец послал его учиться каллиграфии к мастеру Хан Иль Дону, одному из наиболее известных учителей Кореи. Хан, помимо каллиграфии, был мастером Тэккен - античного корейского искусства борьбы ногами. Видя слабое здоровье своего нового ученика, учитель начал укреплять его тело суровыми упражнениями Тэккен.

В 1937 году Чой был послан в Японию продолжать обучение. Незадолго до отъезда он имел несчастье вступить в довольно горячую перепалку с могучим профессиональным борцом, который пообещал генералу Чою при следующей встрече разорвать его на куски. Похоже, что эта угроза дала молодому Чою новый импульс к овладению боевыми искусствами. В Японии Чой повстречался со своим соотечественником мистером Кимом, который занимался преподаванием боевого искусства каратэ. Через два года напряженных тренировок Чой стал обладателем I дана по каратэ. Техника каратэ и Тэккен стала предшественницей техники современного тхэквондо. Затем последовал период напряженных физических и духовных занятий в средней, а затем и в высшей школе, и, наконец, в токийском университете. В этот период объем тренировок и экспериментирование с новой техникой его боевого искусства росли до тех пор, пока Чой не стал обладателем 2 дана.

С началом второй мировой войны Чоя принудили вступить в японскую армию. Находясь на службе в Пхеньяне, он был уличен как один из основателей движения за независимость Кореи и был посажен в японскую тюрьму. Для борьбы со скукой и поддержания физической кондиции генерал Чой начинает практиковаться в боевом искусстве в своей камере. Вскоре его сокамерники становятся его учениками. А через некоторое время вся тюрьма превратилась в огромный тренировочный зал.

- Освобождение Кореи Советской Армией в августе 1945 года вызволило генерала Чой из тюремного заключения, в котором он находился семь лет. После освобождения бывший заключенный направляется в Сеул, где организует студенческую военную партию. В январе следующего года генерал Чой получает назначение в новую южнокорейскую армию в звании младшего лейтенанта. Это послужило стартовой площадкой для вывода тхэквондо на новую орбиту. Получив звание лейтенанта, он направляется в Тэчжон для командования 2-м пехотным полком. Находясь на этом посту, Чой распространяет боевое искусство не только среди корейских, но и среди расквартированных здесь американских солдат. Это было первое знакомство американцев с тем, что в будущем станет известным как тхэквондо.
- В 1953 году на острове Чечжу он организовал ударную 29-ю пехотную дивизию, которая со временем стала авангардом армейского тхэквондо. На базе дивизии был создан спортивный клуб Одокван, в котором не только готовились инструкторские кадры для армии, но и развивалась система современного тхэквондо на базе Тэккен и каратэ. Годы службы в армии стали годами создания и популяризации нового вида корейских единоборств.
- 1955-й год стал годом официального признания искусства тхэквондо в Корее. Была образована специальная комиссия, в которую входили ведущие мастера - инструкторы, историки и известные деятели государства. Рассматривалось несколько вариантов названия нового вида боевого искусства.
- 11 апреля возглавляемая генералом Чой комиссия приняла предложенное им название «тхэквондо», состоявшее из трёх частей «таэ» (нога), «квон» (кулак) и «до» (искусство, путь). Оно заменило множество противоречивых терминов: дансу, консу, тэккен, квонбоп и др.
- В 1966 году мечта тщедушного юного ученика каллиграфии, выросшего в посла и президента корейской ассоциации наиболее почитаемого в мире вида боевого искусства стала реальностью. 22 марта ассоциации тхэквондо Вьетнама, Малайзии, Сингапура, ФРГ, США, Турции, Италии, Арабской Республики Египет и Кореи образовали Международную Федерацию тхэквондо (ITF). Её президентом стал Чой Хон Хи (к тому времени генерал-лейтенант в отставке).
- После стремительного распространения тхэквондо по всему миру, в 1972 году, штаб-квартира федерации была перенесена в Торонто (Канада). А в 1985 году перенесена в Вену, где и находится в настоящее время.
- В России тхэквондо сделало первые шаги сравнительно недавно - в 1988 году, когда Москву посетила демонстрационная команда по тхэквондо, возглавляемая генералом Чой Хон Хи. После снятия запрета на занятия боевыми искусствами в 1989 году, в крупные города Советского Союза были направлены инструкторы Международной Федерации Тазквон-до. Именно с этого момента тхэквондо получило свое развитие в Санкт-Петербурге.
- В 1989 году Санкт-Петербургской федерацией был приглашен корейский мастер тхэквондо (ИТФ) Ким Енг Хун, который и заложил основу петербургской школы тхэквондо (ИТФ). С момента основания жизнь Санкт-Петербургской федерации строилась по нескольким направлениям, одним из которых стало воспитание профессиональных инструкторов.
- За прошедшие годы тхэквондо стало одним из наиболее популярных в нашем городе видом восточных единоборств. Наряду с уже признанными мастерами в спортивных залах под руководством опытных инструкторов занимаются сотни мальчишек и девчонок.
- Сборная города успешно выступает на всех крупнейших международных турнирах. В ее составе победители и призеры чемпионатов Европы и мира.
- Школа петербургского тхэквондо, основы которой были заложены двадцать лет назад корейскими мастерами, благодаря самоотверженности и целеустремленности их учеников и последователей получила дальнейшее развитие.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Для полноценной подготовки тхэквондистов учебно-тренировочный процесс должен быть круглогодичным и комплексным. Только в этом случае гарантирован рост результатов и прогресс на пути постижения мастерства в тхэквондо.

Составные части учебно-тренировочного процесса

- Учебно-тренировочные занятия
- Аттестационные экзамены;
- Спортивные соревнования;
- Семинары ;
- Спортивные сборы



Учебно-тренировочные занятия

- Учебно-тренировочные занятия это основная форма тренировки тхэквондистов.



Аттестации



- Занимаясь любым видом деятельности перед вами, время от времени, встают вопросы: «Каковы мои успехи? Как далеко я ушёл по этому пути? Чего я добился?» В тхэквондо эти вопросы вам помогают решать квалификационные экзамены – аттестации.
- Регулярная аттестация учеников предполагает оценку личности в целом – её состояние физическое, умственное, духовное. Аттестация – индивидуальный экзамен, когда вас ни с кем не сравнивают. Только вы сами можете обеспечить себе успех усиленными тренировками или стать причиной своего провала, тренируясь без должной отдачи. Цель аттестации – мотивация и поощрение.
- Для определения уровня подготовки тхэквондистов существует система поясов. Каждый достигнутый уровень обозначается цветом пояса и должен точно соответствовать индивидуальному мастерству. Пояс – это основной фактор идентификации и показатель того, как много тхэквондист должен ещё учиться.
- Несмотря на внешнюю простоту экзаменационной программы, опыт проведения аттестаций показывает, что сдать экзамен без качественного освоения определённого уровня мастерства, соответствующего данному поясу, нелегко. Мастерство определяется не сложностью выполняемой техники, а качеством её исполнения. Оценивается не только теоретический и практический уровень претендента, но и его реакция, внимание и сосредоточенность в течение всего экзамена.

Соревнования

- Соревнования – это неотъемлемая, органическая составная часть учебно-тренировочного процесса. Соревнования дают возможность объективно оценить уровень своего мастерства.
- Соревнования позволяют воспитывать и развивать морально-волевые качества тхэквондистов, их настойчивость и силу воли в достижении спортивного результата, чувство коллективизма, дисциплинированность. Соревнования служат стимулом к дальнейшему



В тхэквондо (ИТФ) соревнования проводятся по следующим видам:

1. Туль
2. Массоги
3. Специальная техника
4. Тест на силу удара
5. Самооборона

Участники соревнований выступают в разных дивизионах в соответствии со своей квалификацией. Как правило это три дивизиона: до 5 гыпа, с 4 гыпа до 1 гыпа, чёрные пояса.

По масштабу и представительству соревнования различают на: клубные (спортивной организации), муниципальные, субъекта РФ, всероссийские, международные.





Семинары.

Основная их цель – обновить, повысить уровень теоретической и технической подготовки занимающихся. Для проведения семинаров привлекаются инструкторы и мастера тхэквондо высокого уровня.

В зависимости от выполняемых задач семинары могут быть учебные, квалификационные, судейские и т.п.



Спортивные сборы

Спортивные сборы играют важную роль в подготовке тхэквондистов. Задача спортивных сборов – за небольшой срок добиться поставленных целей.

В зависимости от целей, спортивные сборы подразделяются на:

- учебно-тренировочные сборы
- предсоревновательные сборы, направленные на подготовку к предстоящим соревнованиям;
- восстановительные сборы - как активный отдых после напряжённого тренировочного, соревновательного периодов;
- и др.

В подготовке детей и подростков особую роль играют сборы, проводимые в форме летних оздоровительных лагерей. Как правило летом секции заканчивают свои занятия и возникает вынужденный провал в учебно-тренировочном процессе на время летних каникул. Выезжая в лагерь тхэквондист имеет уникальную возможность не только повысить свой уровень, но и морально отдохнуть от прошедшего учебного и тренировочного периода.



ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

ЗАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК (доджанг)

Зал для тренировок - это место, куда стар и млад, мужчины и женщины, независимо от расы и вероисповедания, приходят для того, чтобы через изучение тхэквондо повысить свой моральный, физический и духовный уровень.

Доджанг - это место для физических и духовных тренировок тхэквондо, с помощью которых занимающийся стремится обрести внутреннюю гармонию и гармонию с окружающим миром. Доджанг переводится с корейского, как место для следования по выбранному пути. В отличие от обычного спортивного зала в доджанге существуют особые правила поведения, этикет, которые должны выполнять каждый занимающийся.



ОДЕЖДА

Для занятий тхэквондо существует специальная спортивная форма - ДОБОК. Добок состоит из куртки, брюк и пояса. Ученик должен следить за безупречным состоянием спортивной формы. Добок должен быть всегда чистым и соответствовать требованиям, предъявляемым к спортсменам, занимающимся тхэквондо.

КУРТКА, БРЮКИ.

Куртка и брюки добка имеют белый цвет, что символизирует чистоту и непорочность, так как тхэквондист всегда должен иметь чистые разум, тело и дух. В 1982 году Международная федерация тхэквондо (ITF), после многолетних исследований и разработок, представила официальный вид добка, в котором сочетаются элементы традиционного корейского и современного дизайна. Символика, нанесённая на добок, также утверждена Международной федерацией тхэквондо.



Внешний вид куртки добка



Вид
спереди



Вид
сзади



Символика на
груди

Внешний вид брюк добка



Вид
спереди



Вид
сбоку



Символика на
брюках



ПОЯС

Пояса бывают шести цветов: белого, жёлтого, зелёного, синего, красного и чёрного. Ширина пояса - 5 см, толщина - до 5 мм. Толщина полоски на конце пояса - 5 мм. Расстояние от полоски до конца пояса - 5 см. Даны отмечаются на чёрном поясе римскими цифрами.

Главное назначение пояса - подчеркнуть значение философских основ тхэквондо и обозначить квалификацию тхэквондиста.

КАК ЗАВЯЗЫВАЕТСЯ ПОЯС

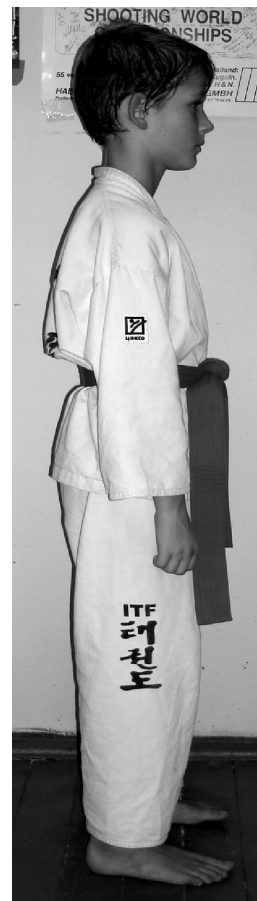
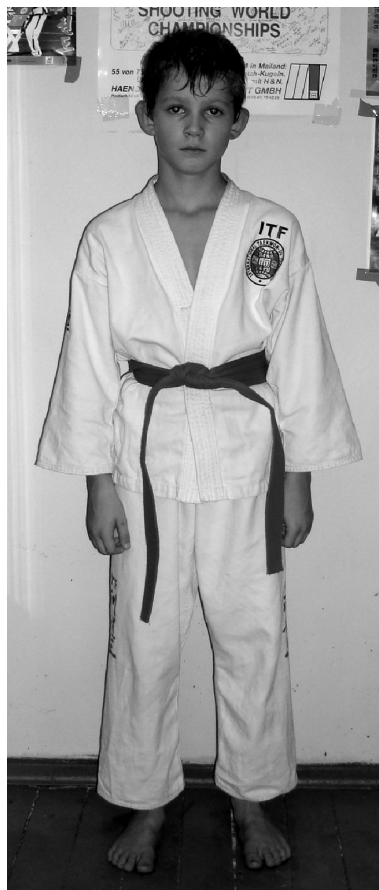
Пояс должен опоясывать тело занимающегося один раз и концы его должны быть одинаковой длины. Один оборот пояса вокруг тела символизирует:

1. Достижение победы путём проведения одного удара;
2. Стремление, во что бы то ни стало, достичь одну, ранее поставленную, цель.
3. Верность, преданность одному клубу, одному тренеру, одной стране.



РАЗЛИЧИЯ В ФОРМЕ

Внешний вид добка обладателей цветных поясов от 10-го до 1-го гыпа.



РАЗЛИЧИЯ В ФОРМЕ

Внешний вид добка обладателей чёрных поясов от 1-го до 3-го дана.

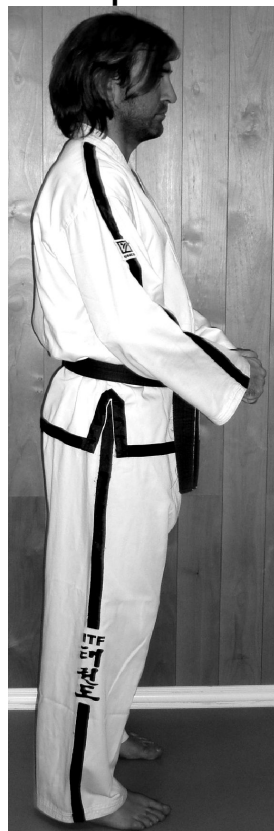
Низ куртки добка обшит чёрной тесьмой шириной 3 см.



РАЗЛИЧИЯ В ФОРМЕ

Внешний вид добка обладателей чёрных поясов
от 4-го до 9-го дана.

Низ куртки добка обшит чёрной тесьмой шириной 3 см. Такой же тесьмой пришиты лампасы на плечи и рукава куртки и на штанины брюк.

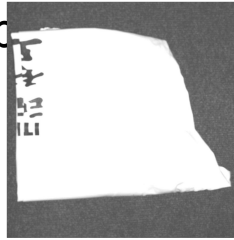


КАК ПРАВИЛЬНО СКЛАДЫВАТЬ ДОБОК.

1. Сложить брюки
вдвое



2. Загнуть штанины вверх
на
Расстоянии 1/3 длины
бр



3. Ещё раз согнуть штанины
относительно середины



4. Положить сложенные брюки на куртку
таким образом, чтобы резинка
располагалась на уровне воротника

КАК ПРАВИЛЬНО СКЛАДЫВАТЬ ДОБОК.



5. Загнуть одну половину куртки
внутри.

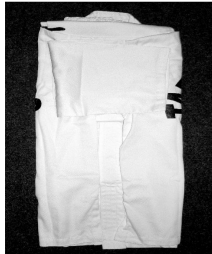


6. Загнуть рукав к
центру



7. Загнуть вторую половину куртки внутрь

КАК ПРАВИЛЬНО СКЛАДЫВАТЬ ДОБОК.



8. Загнуть второй рукав к центру



9. Сложить куртку, согнув её пополам



10. Ещё раз сложить куртку, согнув её пополам



11. Положить пояс серединой на свёрток



12. Завязать пояс на узел.

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА

Для тренировочных занятий и спортивных соревнований необходима следующая спортивная экипировка:



Накладки на руки или боксерские перчатки



Жилет



Футы – специальные накладки на стопы. они обязательно должны закрывать пятки и пальцы ног

Капа



Защита голени



Степки – обувь для занятий в зале



Паховая раковина
(для мужчин)



Защита груди
(для женщин)



ЭТИКЕТ, РИТУАЛЫ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Этикет - установленный порядок, соблюдение определённых норм поведения. Это форма правильного поведения в формальной обстановке.

Впервые задумавшись над простым вопросом “Что такое ритуал?”, древний китайский философ Конфуций дал на него столь же простой ответ: ***ритуал - это главное условие человеческого общежития и, следовательно, лучшее средство воспитания в людях человечности.*** Другими словами в ритуале заключён фундамент всей человеческой деятельности, рецепт правильного поведения на все случаи жизни.

Правила поведения на тренировке позволяют укрепить дисциплину во время занятий. Они создают условия для хорошей тренировки.

ОБРАЩЕНИЕ К ТРЕНЕРУ (УЧИТЕЛЮ)

“Если он был твоим учителем хотя бы один день, ты должен всю жизнь почитать его, как родного отца” - древняя восточная поговорка.

К учителю следует обращаться на “вы”, по имени отчеству или “сабом ним”.

Примечание: обращаться к учителю следует в соответствии с его ДАНОм:

- 1-3 дан - бусабом ним (помощник, ассистент инструктора),**
- 4-6 дан - сабом ним (инструктор),**
- 7-8 дан - сахён ним (мастер),**
- 9 дан - сасонг ним (гранд мастер)**

Подойдя к учителю с вопросом следует сделать поклон.



СТАРШИЙ УЧЕНИК (сонбе)

- Старшим учеником считается тот, у кого выше Пояс. Среди обладателей равных поясов старшим считается тот, кто дольше занимается.
- Учитель не взирая на уровень занимающихся, может назначить старшим учеником любого по своему усмотрению.
- Старшие ученики должны быть примером для младших и помогать им, если в этом возникает необходимость. Младшие ученики должны уважать старших.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ



- Перед началом занятий ученик должен переодеться в ДОБОК или в разрешенную форму. Следует снять с себя все украшения и предметы, которые в процессе тренировки могут нанести травму (кольца, браслеты, серьги, цепочки и т.п.)
- Длинные волосы следует перетянуть резинкой, пластиковые и металлические заколки использовать **нельзя**.
- После переодевания в раздевалке ученики поочередно проходят в зал (доджанг).
- При входе следует сделать поклон залу. Поклон доджангу при входе – это выражение залу своего почтения и означает внутреннюю готовность вступить в определенный режим работы с полной самоотдачей.
- Не допустимо появляться в зале, одеваясь на ходу или завязывая пояс. Находиться в доджанге можно только босиком или, с разрешения тренера, в специальной спортивной обуви.
- Войдя в зал ученик должен ждать начала занятия, проводя время с пользой – выполняя простые упражнения или те основные упражнения, которые входят в программу занятий. При этом соблюдается тишина и порядок.
- **Если в зале нет тренера**, занимающийся после поклона залу проходит в доджанг.
- **При появлении Учителя в доджанге** старший ученик командует:
«**ЧАРЕТ!**» – присутствующие должны повернуться лицом к Учителю и принять положение «чарет соги»,
«**САБОМ НИМ КЕ, КЮНЕ!**» (или «Бусабом ним ке» и т.п. в зависимости от ранга инструктора.) – ученики синхронно делают поклон Учителю с громким приветствием «ТЭКВОН!».

Если старший ученик по каким-либо причинам не увидел появления Учителя в зале, команду может подать любой ученик, первым его увидившим.

Если в зале присутствует Учитель, занимающийся должен в доджанге «ЧАРЕТ!»

НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ

- Учитель командует «**МУЁТ!**» – построиться!
- Занимающиеся должны построиться и принять положение «нарани соги, руки за спиной»
- В первом ряду выстраиваются обладатели черных поясов, в последнем ряду младшие ученики, новички без квалификации. Место в ряду также занимает по старшинству справа – налево. По знаку тренера старший ученик делает шаг вперед, поворачивается лицом к Учителю и командует:
- «**ЧАРЕТ!**» – присутствующие должны повернуться лицом к Учителю и принять положение «чарет соги»,
- «**САБОМ НИМ КЕ, КЮНЕ!**» (или «Бусабом ним ке» и т.п. в зависимости от ранга инструктора.) – ученики синхронно делают поклон Учителю с громким приветствием «**ТЭКВОН!**» Тренер командует: «**СЁТ!**» – ученики принимают положение «нарани соги руки за спиной», старший ученик занимает своё место. После этого учитель начинает занятие.

ОКОНЧАНИЕ ЗАНЯТИЯ

- Учитель командует «**МУЁТ!**» – построиться!
- Занимающиеся должны построиться.
- Старший ученик командует:

«**УРО ДОРА!**» – повернуться на право! Все поворачиваются.

«**ДОБОК ЧОНДОН!**» – поправить добок! Все поправляют форму. Приведя себя в порядок ученики поворачиваются обратно.

Дождавшись выполнения команды, старший ученик делает шаг вперед поворачивается лицом к Учителю и командует:

«**ЧАРЕТ!**» – присутствующие должны повернуться лицом к Учителю и принять положение «чарет соги»,

«**САБОМ НИМ КЕ, КЮНЕ!**» (или «Бусабом ним ке» и т.п. в зависимости от ранга инструктора.) – ученики синхронно делают поклон Учителю с громким приветствием «**ТЭКВОН!**»

Затем стоящий слева от старшего ученика, по знаку учителя, поворачивается в сторону старшего ученика и командует:

«**КЮНЭ!**»

По этой команде занимающиеся синхронно делают поклон старшему ученику с громким приветствием «**ТЭКВОН!**» и опять поворачиваются к учителю.

Учитель прощается с группой: «**ДО СВИДАНИЯ!**»

По знаку учителя занимающиеся расходятся.

При выходе из зала следует делать поклон залу, тем самым искренне поблагодарить то место, где прошел очередной этап на пути к самосовершенствованию.

О ТРЕНИРОВКЕ

ПРОПУСКИ ЗАНЯТИЙ

Нельзя пропускать тренировки без уважительных причин. Ведь пропуски занятий

- это не только шаги назад в обучении, но и небрежное, безответственное отношение

к занятиям и основным принципам тхэквондо

Нельзя опаздывать на тренировку. Опоздание воспринимается как неуважение

к Школе (Клубу), Учителю, доджангу. Учитель может не допустить опоздавшего к занятию.

Если опоздал – извинись и попроси разрешения встать в строй.

Если опоздавший допускается учителем к занятию, он занимает место в последнем ряду.

Для этого необходимо войти в доджанг на один шаг, принять положение «ЧАРЕТ»

по направлению к Учителю. Когда Учитель обратит на тебя внимание, необходимо

сделать поклон и попросить разрешения стать в строй.

Возвращение в строй происходит только с разрешения Учителя

ПРЕРЫВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Если у ученика есть серьезная причина, чтобы прервать тренировку, например, плохое самочувствие, усталость, болезнь и т.п. он должен обратиться к Учителю с просьбой разрешить прервать тренировку или прекратить ее.

Ученик может покинуть место занятия только с разрешения учителя, при этом

ОБЪЯСНЕНИЯ УЧИТЕЛЯ

запрещается пересекать место занятия через центр, а следует это делать по краю стоять лицом к нему в позиции «нарани соги, руки за спиной».

Если учитель вызвал из ряда ученика, чтобы показать новое техническое действие,

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Ученику требуется выйдя из ряда – внимательно встать под контроль дисциплины.

При отработке технических элементов в паре перед началом выполнения упражнения

И в конце следует поклониться друг другу

Поклон в начале означает, что все системы организма приведены в полную боевую

Готовность, а поклон в конце – что нервная система переведена из экстремального

Режима в режим обычного человека.

Нельзя разговаривать в процессе отработки технического действия.

Категорически запрещается прерывать процесс тренировки неприличным

ОБРАЩЕНИЕ С ИНВЕНТАРЕМ

К находящемуся в зале и представляемому для работы спортивному инвентарю

и оборудованию следует относиться бережно, не ломать и не портить его.

ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Нельзя ссориться друг с другом в секции, в школе, вне стен доджанга.

Следует

уважительно относиться к родителям, учителям, ко всем людям.

В ЗАЛЕ (ДОДЖАНГЕ)

ЗАПРЕЩЕНО:

Находиться в верхней одежде;

Вносить в зал и употреблять в пищу алкогольные и прохладительные напитки,

продукты питания;

Находиться в нетрезвом состоянии;

Жевать жевательную резинку;

Курить;

Произносить бранные и нецензурные слова.

ПОСТОРОННИЕ НА ЗАНЯТИИ

К «посторонним» можно отнести всех не задействованных в тренировочном процессе. Присутствовать на занятии они могут только с разрешения инструктора.

Следует ограничить присутствие посторонних лиц на занятии, так как они
МОГУТ

СТЕПЕНИ МАСТЕРСТВА В ТХЭКВОНДО

- Иерархия в тхэквондо разделяет занимающихся на две основные категории. Первая категория включает обладателей цветных поясов, тех кто имеет степень-гып. Вторая категория включает обладателей чёрных поясов и имеет степень-дан.
- Всего в тхэквондо существует 10 гыпов. Десятый гып – самый низкий, первый гып – самый высокий. Выше гыпов стоят даны. Даны делятся на три группы. Даны с 1-го по 3-ий рассматриваются как начальные стадии чёрного пояса. Их обладатели всё еще остаются новичками по сравнению с обладателями более высоких данов.
- Став обладателем 4-го дана, тхэквондист как бы переступает порог и входит в класс мастеров.
- Обладатели данов с 7-го по 9-ый – мастера тхэквондо, являющиеся элитой, разбирающиеся во всех тонкостях тхэквондо

СООТВЕТСТВИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ИТФ И ВИДА ПОЯСА

Квалификация ИТФ

Вид пояса

10 гып

Белый

9 гып

Белый с желтой полоской

8 гып

Жёлтый

7 гып

Жёлтый с зеленой полоской

6 гып

Зеленый

5 гып

Зеленый с синей полоской

4 гып

Синий

3 гып

Синий с красной полоской

2 гып

Красный

1 гып

Красный с черной полоской

I-IX Даны

Чёрный

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА

- Белый** - символизирует незнание, т.к. Начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.
- Жёлтый** - символизирует Землю, в которую кладут семя и из которой произрастают корни деревьев.
- Зелёный** - символизирует начальные этапы процесса роста растений, которому уподобляется процесс развития тхэквондо.
- Синий** - символизирует небеса, к которым, подобно растущему дереву в процессе тренировок устремляется мастерство тхэквондиста.
- Красный** - символизирует опасность, предупреждая занимающихся о необходимости чёткого самоконтроля, а соперника - о необходимости держаться подальше.
- Чёрный** - в противоположность белому, символизирует мастерство владения тхэквондо, а также то, что обладатель этого пояса не боится сил зла.

ЗНАЧИМОСТЬ 1-го ДАНА.

- Кто он, обладатель 1-го дана, - мастер или новичок? Одно из величайших заблуждений считать, что все обладатели чёрных поясов являются мастерами. Такое заблуждение простительно для тех, кто не занимается боевыми искусствами. Однако, занимающиеся тхэквондо должны сознавать, что это не всегда так. Слишком часто новоиспечённые обладатели чёрных поясов преподносят себя в качестве мастеров и даже бывают убеждены в этом сами.
- Обладателем 1-го дана обычно является тот, кто овладел техникой в такой мере, что способен защитить себя от одного соперника. Он подобен птенцу, окрепшему достаточно для того, чтобы покинуть гнездо и самостоятельно позаботиться о себе.
- **1-й дан - это только начало!** Заложен только фундамент! Построить здание ещё предстоит.
- Новоиспечённый обладатель 1-го дана только начинает по-настоящему овладевать техникой. Теперь, когда он выучил алфавит, он может начать читать. Годы напряжённой работы и учёбы пройдут, прежде чем он сможет только начать считать себя инструктором или мастером. Перспективный ученик на этой стадии начинает понимать, как мало на самом деле он знает.
- Обладатель чёрного пояса переходит также на новый уровень ответственности. Он становится членом сильного и почётного братства обладателей чёрных поясов. Теперь все его действия в тренировочном зале и вне его будут находиться под постоянным наблюдением. По нему будут судить обо всех обладателях чёрных поясов и поэтому он обязан постоянно быть примером для обладателей цветных поясов.
- Конечно же, некоторые станут мастерами. Однако, будет много и таких, кто, предаваясь заблуждениям, так и останутся новичками, как в техническом, так и в духовном плане.

ИНСТРУКТОРЫ И УЧЕНИКИ

УЧЕНИКИ

Ученикам необходимо выполнять следующие предписания:

1. Никогда не уставать учиться. Хороший ученик может учиться везде и в любое время. В этом секрет успеха в учёбе.
2. Хороший ученик готов на жертвы ради своего боевого искусства и инструктора. Некоторые ученики рассматривают обучение как товар, купленный за ежемесячную плату, и не желают участвовать в выступлениях, обучении или работе в спортзале. Инструктор может позволить себе избавиться от таких учеников.
3. Всегда быть хорошим примером для младших учеников. Вполне естественно, что они захотят соревноваться со старшими.
4. Всегда быть преданным, никогда не критиковать инструктора, применяемые способы обучения и само тхэквондо.
5. Изучать и стараться использовать во время тренировки показанный инструктором приём.
6. Помнить, что поведение ученика за пределами спортзала отражается на боевом искусстве и на инструкторе.
7. Если ученик освоил новые приёмы из другой школы, а инструктор возражает против их применения, ученик должен отказаться от них, либо заниматься там, где он выучил эти приёмы.
8. Никогда не проявлять неуважение к инструктору. Хотя ученику позволительно не соглашаться с инструктором, он должен сначала выполнить задание, а обсуждать все вопросы позже.
9. Всегда быть активным, не стесняясь задавать вопросы.
10. Никогда не предавать Учителя.

ИДЕАЛЬНЫЙ ИНСТРУКТОР

Солдаты сильны так же, как силён ведущий их генерал. Так же и ученики могут достигнуть успехов только под руководством прекрасного инструктора. Бамбук не может вырасти среди камышей. Аналогично, нельзя ожидать появления выдающегося ученика у неквалифицированного инструктора. Особенно важно, чтобы два аспекта тхэквондо дух и техника преподавались вместе. Квалифицированный инструктор, если он хочет воспитать учеников с благородным характером и выдающимися умениями, должен сочетать в себе черты учителя и солдата.

Такой инструктор должен обладать следующими чертами:

1. Высокий моральный и этический уровень.
2. Ясная философия и взгляд на жизнь.
3. Ответственное отношение к своим обязанностям.
4. Научный подход к вопросам техники.
5. Знание локализации уязвимых точек на теле человека.
6. Непокколебимая чистота в политических и финансовых делах.
7. Желание посвятить себя распространению тхэквондо по всему миру.
8. С ним должны быть искренни старшие, ему должны доверять коллеги, его должны уважать младшие.

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНСТРУКТОРОВ

Существуют две категории инструкторов - национальная и международная. Инструктором национальной категории могут стать обладатели четвёртого и более высоких данов, аттестованные национальными федерациями.

Международными инструкторами становятся национальные инструкторы, успешно прошедшие аттестацию в ITF (Международной федерации тхэквондо).

Сертификат о прохождении
международного инструкторского
семинара:



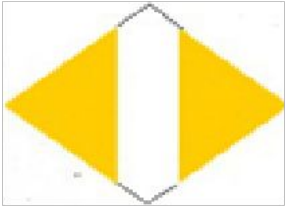


Сертификат международного инструктора:



Только международный инструктор ITF наделён правом обучать и аттестовывать спортсменов как в своей стране, так и за рубежом. Он также имеет право самостоятельно присваивать гып, дан с подписанием соответствующего сертификата. Сертификаты для обладателей чёрных поясов должны запрашиваться им в ITF.

Международный инструктор может разрешить своим помощникам проводить тренировки. Однако эти помощники не имеют права проводить аттестацию. Как правило, обладатель 1-го дана имеет право тренировать спортсменов до 5-го гыпа, обладатель 2-го дана - спортсменов до 3-го гыпа, обладатель 3-го дана - спортсменов до 1-го гыпа.

ГРАДАЦИЯ ИНСТРУКТОРОВ

Дан	Инструкторские звания	Инструкторские знаки отличия (располагаются на плечах добка)
1 дан 2 дан 3 дан	БУСАБОМ (помощник инструктора)	
4 дан 5 дан 6 дан	САБОМ (инструктор)	
7 дан 8 дан	САХЁН (мастер)	
9 дан	САСОНГ (гранд мастер)	

НРАВСТВЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ТАЭКВОНДИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

- Боевые искусства - это стройная комплексная система формирования, воспитания личности, не только физическое, но и умственное, нравственное, духовное совершенствование. Они всегда представляли собой “пути” или дисциплины морального развития, предназначенные для формирования зрелой, уравновешенной и разносторонней личности, человека, живущего в мире с собой и в гармонии со своим социальным и природным окружением.
- В настоящее время в систему воспитания под воздействием глобализационных процессов начинают проникать законы рынка, вызывая целый ряд противоречий. Наиболее острым среди них является утрата учебно-воспитательным процессом широкой образовательной миссии и переориентация на потребности современного рынка. Следствием становится деформация требований нравственности, замещаемых критерием рациональности. При этом авторитет и значимость нравственных требований либо существенно снижается, либо полностью атрофируется. Здесь начинает процветать откровенно хищническое “деловое” поведение, отбрасывающее ценности трудового воспитания, диаметрально меняется оценка таких нравственных понятий, как алчность, агрессивность, эгоизм, завышенное самомнение, в условиях рыночных отношений обретающих статус позитивных качеств личности. Категория “общечеловеческие ценности”, “духовность” всё чаще вытесняется напористой пропагандой, прославляющей предприимчивость, богатство, право сильного и благополучного, искусство коммерции.
- Воспитание нравственности у занимающихся тхэквондо является значительной частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В учебно тренировочном процессе находит своё отражение воспитание у таэквондистов таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, смелость, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО

ПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ

Можно сказать, что почтительность является неписанным законом, рекомендованным в качестве средства очищения человечества в процессе построения гармоничного общества. Формируя свой характер, занимающиеся таэквон-до должны практиковать следующие проявления почтительности, включая их как обязательные элементы в тренировочный процесс:

1. Развивать дух взаимоуважения.
2. Стыдиться своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других.
3. Быть вежливым.
4. Поддерживать атмосферу справедливости и гуманизма.
5. Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, начинающими и квалифицированными спортсменами, старшими и младшими.
6. Вести себя в соответствии с принятым этикетом.
7. Уважать положение других.
8. Вести себя с другими честно и открыто.
9. Воздерживаться от приёма и вручения подарков во всех случаях, когда это может быть истолковано превратно.

СОВЕСТЬ

Каждый должен уметь отличать правильное от ложного и, в случае собственной неправоты, испытывать угрызения совести. Ниже приводится несколько примеров, иллюстрирующих недостатки совести:

1. Преподавание инструктором неверной техники из-за пробелов в образовании или из-за безответственности.
2. Попытки инструктора закамуфлировать недостатки своей техники созданием хороших условий для тренировок.
3. Выпрашивание у инструктора более высокого пояса, попытки его купить.
4. Попытки получить пояс для осуществления грязных намерений или для демонстрации своего превосходства.
5. Обучение инструктором своего искусства только во имя удовлетворения собственных материальных запросов.
6. Расхождение слова и дела.
7. Игнорирование спортсменом мнения младших.
8. Подхалимство перед властью для осуществления своей корыстной цели.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТХЭКВОНДО

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Древние говорили: “Настойчивость приводит к очищению и совершенству”, “Тот, кто будет стократно настойчив, обеспечит мир своему дому”, “Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым”.

Для того, чтобы достичь чего-либо, необходимо поставить перед собой цель и настойчиво её добиваться. Один из секретов становления мастера в тхэквондо - настойчивое преодоление всех трудностей.

САМООБЛАДАНИЕ

Самообладание крайне важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьёзным последствиям для обоих соперников.

Неуживчивость внутри коллектива является проявлением плохого самоконтроля. Лао Цзы (580 г. н. э.) Говорил: “Сильный - тот, кто умеет побеждать себя, а не другого”.

НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ ДУХА

“Здесь покоятся триста выполнивших свой долг”. Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества. Царь Леонид и 300 спартанцев, став насмерть на пути полчищ Ксеркса, показали миру, что такое непоколебимый дух. Занимающиеся тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать активно ничего не боясь, проявлять непоколебимый дух, независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

Конфуций говорил: “Не стать на защиту справедливости - проявить трусость”. История неоднократно подтверждала, что те, кто настойчиво, в сочетании с непоколебимым духом воплощали свои цели, всегда добивались успеха.

Принципы тхэквондо должны служить руководством для всех серьёзно занимающихся этим видом боевых искусств. Успех или неудача в тхэквондо во многом зависят от того, как занимающиеся понимают и применяют на практике принципы тхэквондо.

ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Часть I

- Духовная культура - это стремление и процесс становления образцовой личности. Чтобы стать такой личностью, необходимо приобрести уважаемый всеми характер. Этого можно достичь, только постоянно работая над дисциплиной ума.
- В таэквон-до сильный упор делается на духовную культуру, поскольку она не только развивает здоровое тело и ясный ум, но и обуславливает хорошие спортивные взаимоотношения и корректное добродетельное поведение.
- Древние греки говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”. Чем более дисциплинировано и развито сознание спортсмена, тем более дисциплинировано и грамотно он сможет использовать таэквон-до.
- Культура духа является неотъемлемым элементом таэквон-до не только из-за того, что связана с достижением высших целей занятий таэквон-до, развитием силы, совершенствованием техники и приобретением веры в себя, но и в связи с тем, что воспитывает характер.
- Вина инструктора, не уделяющего должного внимания культуре духа, в том, что он наделяет сокрушающей силой тех, кто вооружившись приобретённой техникой, может стать хулиганом, хвастуном или начнёт использовать полученные знания для удовлетворения личных амбиций.
- Серьёзные спортсмены должны пытаться постичь фундаментальный смысл духовной культуры:

1. ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ИЗНАЧАЛЬНОЙ ПРИРОДЕ

Обосновать мысль, что человек по своей природе праведен, безгрешен, чист и добр можно следующим: даже безжалостный грабитель, проходя мимо невинного ребёнка, который вот-вот упадёт в колодец, забудет на мгновение, что он собирался грабить дом, и попытается спасти ребёнка.

Но! Под давлением страсти к деньгам и власти эта добрая основа может подавляться и совсем исчезать.

2. БУДЬТЕ ДОСТОЙНЫМИ

Очень сложно дать всеобъемлющее определение достоинству. Однако во все времена **гуманизм, праведность, учтивость, мудрость и доверие** считались достоинствами. Чтобы стать достойным, необходимо постоянно совершенствоваться и реализовывать эти качества.

Конфуций говорил: “Достоинство подобно Полярной звезде - все остальные веками вращаются вокруг неё”

ГУМАНИЗМ

Гуманизм - это способность сочувствовать несчастьям людей, любить всех одинаково, подобно тому как родитель одинаково любит своих детей.

ПРАВЕДНОСТЬ

Праведность - это способность стыдиться несправедливых поступков и выполнять свои обязанности по отношению к окружающим. Праведность прекрасно иллюстрируется поступком некоего генерала, описанного около 2400 лет тому назад в книге “Военный учебник”. Генерал со своими солдатами отдыхал после жестокого сражения на берегу реки, когда адъютант принёс ему кувшин вина. Взяв кувшин, генерал медленно вылил вино в речной поток на виду у изумлённых солдат, а затем предложил им разделить с ним вино, выпив по глотку из реки.

УЧТИВОСТЬ

Учтивость - термин, описывающий самый разумный тип отношений между представителями различных социальных групп: начальниками и подчинёнными, великими и простыми людьми, старыми и молодыми, богатыми и бедными и т.д.

Конфуций говорил:

- “Честность без учтивости может быть довольно груба”;
- “Уважение без учтивости может поставить человека, к которому обращаются, в довольно неловкое положение”;
- “Мужество без учтивости может быть довольно жестоким”;
- “Осторожность без учтивости может быть довольно трусливой”
- “Учтивость надо развивать в себе, чтобы правильно воспитывать свою личность”.

МУДРОСТЬ

Мудрость - способность отличать правильное от ошибочного не только относительно правоты или неправоты других, но, прежде всего, по отношению к себе.

ДОВЕРИЕ

Доверие - это способность сдержать слово и обещания, данные не только друзьям, но и любому человеку. Без верности слову человек теряет все принципы и достоинства, становится лжецом и болтуном.

ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Часть II

Как человек может познать свою природу?

Существуют два пути, следуя которым человек может познать себя.

Первый - сохранить достоинства, данные ему Богом и Небесами при рождении.

Второй - отказаться от жажды обладания материальными ценностями.

Баланс между жизненными позициями

Существуют две разновидности жизненной позиции. Первая основывается на описанных выше пяти добродетелях, данных Небесами. Вторая - на том, что дано человеку обществом (например: членство в кабинете министров, пост начальника конторы и т.п.).

К сожалению, человек слишком часто уделяет чрезмерное внимание своему положению в мире, которое является временным, так как оно даётся людьми и может быть легко отнято. С другой стороны, то, что дано Небесами - вечно. Необходимо стремиться сохранять разумный баланс между этими двумя жизненными позициями. Это позволит достоинствам, которые даёт социальное положение, служить базой для правильного использования духовных начал.

Действуя таким образом, человек сможет завоевать уважение и стать хорошим примером для подражания.

Жадность ненасытна

Тот, кто удовлетворён тем, что имеет - самый богатый человек в мире. С другой стороны, если человек имеет всё и даже больше, он всё равно может быть бедным. Ослеплённый жадностью не только легко поддаётся коррупции, интригам, эксплуатации других, но и ставит себя в положение, когда “друг идёт на друга, отец - на сына”, и, в конце концов, становится ничем не лучше животного. Древние говорили, что корень всех неудач в постоянной неудовлетворённости материальным положением. Для достижения удовлетворённости и духовного роста нет средства лучше постоянного развития щедрости души.

Будьте смиренны

Лао-Цзы учит, что высшая добродетель похожа на глубокую долину, в которую стекаются все водные потоки. Добродетельный человек заслуживает уважения других людей, в то время как эгоист теряет уважение своих собратьев, становится презираем и одинок.

Быть смиренным - значит не только не участвовать в мелких перебранках, но и быть подобным великодушной реке в долине, поющей водой расположенные вокруг фермерские поля.

Будьте самокритичны

Никто не становится мудрым в момент рождения. Подобно всем живым существам, у нас много недостатков, мы склонны ошибаться. Тем не менее, приобретя однажды знания, мы узнаём, как исправить эти ошибки. Нельзя сказать, что невозможно, в конце концов, стать совершенным человеком. Для этого важно не быть настроенным идеалистически по отношению к обучению и продолжать быть искренне самокритичным.

Будьте мягкими

Считающий себя сильным вскоре встретит человека сильнее себя. Молодое дерево может противостоять ветру, пока оно мягкое и гибкое. Когда со временем оно стареет и становится хрупким, ветер может легко сломать и свалить его. Тот же принцип проявляется и у людей.

Уважайте старших

Подобно тому, как сын уважает отца, а младший брат старшего, человек должен всегда уважать старших по возрасту и положению. Этим и прекрасно человечество, в этом и состоит одно из главных отличий людей от животных.

Менциус говорил, что в человеческом обществе существуют три категории, имеющие ценность: положение в обществе, возраст и душевная чистота. В правительстве главной категорией считается положение, в общине - возраст, а для человека, который ведёт и опекает других - моральная чистота.

В самом деле, ведь дети не могут появиться без родителей, а молодое поколение без старшего. Общество и нация не смогут избежать хаоса, если их культура и социальный порядок не будут основаны на уважении к знаниям и мудрости старших.

Уважайте права других людей

Критиковать того, кто лучше тебя, желать чужой собственности, присваивать чужие достоинства - вот характерные признаки бессовестного человека.

Помогать другим совершенствоваться и достигать жизненных успехов награда сама по себе. Она имеет истинную ценность только в том случае, если ничего не ожидается взамен.

В истории человечества люди, из ревности добивавшиеся признания за счёт других и из скупости присваивающие себе чужую собственность, всегда оставляли чёрные следы позора и бесчестия.

Будьте справедливы

Быть справедливым и откровенным - значит правильно прожить свою жизнь. Древняя мудрость гласит: “Для простого человека самое ценное - жизнь, самое пугающее - смерть”. Тем не менее, добродетельный человек будет выше жизни ценить справедливость и предпочтёт скорее умереть, чем поступиться ею.

Будьте бережливы

С древних времён чрезмерная роскошь и страсть к удовольствиям приводили к падению многих королей и народов. История полна подобными примерами. Обладающие властью должны жить скромно. Как гласит древняя мудрость: “Если вверху течёт грязная вода - она потечёт вниз”. Любящий пышность вождь заразит этим своих подчинённых и принесёт таким образом множество страданий подданным из-за растущих налогов и взяточничества.

Будьте предусмотрительны

Во всём, что делает человек, он может быть импульсивным или беспечным, но следует поступать обдуманно и последовательно.

Принимая важное решение или назначая наказание, не решайте в спешке, взвесьте всё, чтобы принятое решение было объективно и справедливо.

Познайте истинное счастье

Менциус выделял следующие три компонента счастья:

1. Иметь здоровых родителей и гармонию в семье.
2. Ведя правильный образ жизни, жить гордо и честно.
3. Обучать молодых быть честными и полезными членами общества.

Пусть ваши поступки говорят сами за себя

Получив слово, даже самый талантливый оратор может сказать глупость. Закрытый рот спасёт рыбу от крючка, сохраняет секреты от врагов. Говорить только значимые вещи - признак воспитанного человека.

Чаще всего люди говорят, чтобы похвастаться друг перед другом, выделиться перед другими. Достойный человек проявляется больше в делах, чем в словах. Он влияет на других своим жизненным примером. Раньше считалось, что наиболее действенным средством обучения являются поступки учителя, а не его слова.

Развивайте покой разума

Вода в чистом озере во время волнения становится мутной, а после того, как всё успокаивается, - возвращается в своё первоначальное состояние.

Покой разума достигается медитацией, путём освобождения сознания от мелочных мыслей, возвращения к естественному состоянию человека. В отличие от буддизма и дзен, медитация в таэквон-до не означает отключения от мира, как в мёртвом теле. Это скорее акт активного мысленного возвращения в тиши наедине с собой к ошибкам прошлого, чтобы через раскаяние продолжить работу над собой, стать лучше.

Сохраняйте твёрдость убеждений

Человек твёрдых убеждений не подозрителен и бесстрашен.

Когда такой человек чувствует, что не прав, у него достаточно душевных сил, чтобы признать самые глубокие свои ошибки, достаточно мужества, чтобы противостоять любым силам, если он убеждён в своей правоте.

Сильную убеждённость можно достичь через глубокое и широкое “Ки” - дух. Ки - это форма активной энергии, наполняющей каждую клетку, каждый орган. “Чи” - это воля, побуждающая сила. “Ки” движет, “Чи” направляет. Если “Ки” развивается с большой аккуратностью, растёт из гуманизма и справедливости, её воспаряющая сила и всепобеждающая мощь предоставят человеку возможность достичь новых великих высот.

На более практическом уровне “Ки” помогает сохранять чистоту сознания и бдительность, поддерживает нас, когда течение жизни становится напряжённым и запутанным.

Будьте преданны

Непоколебимая преданность человека своим намерениям и долгу является источником его жизни и силы.

ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Часть III

Обобщая, можно сказать, что почувствовать радость свободы действий можно, лишь сохранив истинную природу, став неподверженным соблазнам власти, денег и секса. Человека, достигшего такого уровня развития, иногда называют “святым”.

С точки зрения обычной морали такой результат может показаться невероятным. Однако, покорение горной вершины начинается с первого шага, а океан - с маленького ручейка. Древняя мудрость гласит: “Даже небеса можно сдвинуть, если ты предан своему делу”, “Дорогу осилит идущий”.

Человек должен стремиться пребывать в самом большом в мире пристанище, занимать правильное место и идти по самой широкой дороге. Самое удобное и безопасное пристанище для человека - его чистое сознание. Он должен всегда быть на стороне справедливости, жить честно и правдиво.

Во время обучения учащийся должен постоянно совершенствовать дисциплину тела и духа. Обязательной частью тренировок должны стать перечисленные ниже виды деятельности.

ПУТЕШЕСТВИЯ

Патриотизм можно воспитывать, посещая исторические места. В России достаточно мест Боевой Славы, где защитники нашей Родины проявили боевой дух и мужество. Занимающиеся должны разыскивать, изучать подобные памятники, стараться учиться у них.

ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ГОРАМ

Эта форма занятий развивает не только мышцы ног, но и укрепляет дух, рождает ощущение победы и триумфа.

“Независимо от того, как высока гора, её можно сравнить с маленькой кочкой под небесами. Не существует причины, чтобы помешать человеку покорить её, если он страстно желает этого. Увы, слишком часто, однако, мы решаем, что гора слишком велика для нас, даже не попытавшись покорить её”.

ХОЛОДНЫЙ ДУШ И ВАННЫ

Принимая холодный душ и ванны, или же гуляя босиком по снегу, приобретается упорство и гордость.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ

Отдавая труд обществу, особенно бедным и неимущим, занимающиеся таэквон-до учатся милосердию, жалости, товариществу, терпимости и щедрости.

ЭТИКЕТ

Высокий уровень этикета должен соблюдаться как внутри, так и за пределами спортивного зала. Правильное приветствие - это способ выражения уважения и хорошего воспитания как на Востоке, так и на Западе. Воистину дурным тоном со стороны обладателя чёрного пояса является высокомерие по отношению к начинающим и обладателям цветных поясов. Посещая другие спортзалы, независимо от того, занимаются там таэквон-до или другими боевыми искусствами, следует проявлять должное уважение, держаться скромно и вежливо.



ФИЛОСОФИЯ ТХЭКВОНДО

В последние годы наблюдается рост жестокости и потеря моральных принципов на всех общественных уровнях, особенно среди молодежи. Это обуславливается целым рядом причин.

Многие психологи считают, что эта проблема берет свое начало в ожесточении. С другой стороны, аналитики полагают, что эти потерянные люди разочарованные элементы общества, которое они считают лживым, материалистическим и абсурдным, пребывающем в атмосфере войн и упадка. К сожалению, люди, вместо того, чтобы направить всю свою энергию и потенциал на созидание, выплескивают слепой гнев, разрушают, а не строят, или же просто убегают от всего этого, прячась в мир собственных фантазий с помощью наркотиков.

В настоящее время теория “сильный покоряет слабого”, находится на вершине популярности. Честно говоря современный мир сильно напоминает “развращенный век”.

Очевидно, что этот тип общества возник не просто из борьбы за существование, а преимущественно из-за слишком сильно развитой материальной и научной цивилизации. Старшие направляют младших на ложный путь крайнего материализма и эгоизма. Материализм и эгоизм наполняют человечество страхом, играя важную роль в общественном благосостоянии.

Где же средство от этого? Нет необходимости говорить, что оно в развитии духовной культуры должного духовного состояния человека не как господина, а как друга природы. Этого достаточно, чтобы быть независимым от развития материальной цивилизации и науки.

Главная цель таэквон-до силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильными слабых, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества.

Все люди, независимо от возраста чувствуют что смерть неприятна. Они сожалеют, что не могут жить так долго, как сосна или черепаха, живущие сотни лет. С другой стороны, праведный человек сожалеет, что справедливость не всегда торжествует над тиранией силы. Есть два пути решить эти вопросы через духовную дисциплину и через физические упражнения. Занимаясь таэквон-до, можно приобрести достаточно сил, чтобы стать защитником справедливости, противостоять социальной разобщенности и развить человеческий дух до высочайшего уровня. Философия таэквон-до основана на этических, моральных и духовных принципах, на основе которых люди могут жить вместе в гармонии.

Ни одним человеком, ни группой людей таэквон-до никогда не должно использоваться в эгоистических, агрессивных или жестоких целях. Также таэквон-до никогда не должно использоваться в коммерческих или политических целях.

ФИЛОСОФСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТХЭКВОНДО

Философские принципы, являющиеся краеугольными камнями таэквон-до, по которым все прилежные ученики должны жить:

1. Быть полным решимости идти, хотя путь будет трудным, и делать то, что нужно делать, хоть это будет нелегко.
2. Быть внимательным к слабым и суровым к сильным.
3. Быть удовлетворённым тем положением и деньгами, которые имеешь.
Никогда не быть удовлетворённым своим мастерством.
4. Всегда завершать начатое дело, будь оно большим или малым.
5. Быть всегда готовым учить любого, независимо от религии, расы и идеологии.
6. Никогда не поддаваться давлению или угрозе при осуществлении благородной цели.
7. Учить мировоззрению и навыкам делами, а не словами.
8. Всегда оставаться собой, даже когда обстоятельства жизни меняются.
9. Всегда быть учителем, который учит телом, когда молод, словами – когда стар, духовными заповедями - после смерти.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. - Ростов-на-Дону, 2007.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1991.
3. Сафонкин С.Н. Таэквон-до. СПбГАФК им. Лесгафта, 2001.
4. Чой Хон Хи. Энциклопедия таэквон-до.- Волгоград, 2000.