ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ИСТОРИЯ ТХЭКВОНДО»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

Автор работы:

Фаткулин Назар 11«И» класс

Научный руководитель:

Чурсин Анатолий Николаевич

г. Таганрог

2022 год

**Содержание:**

Введение……………………………………………………………………….......2

Основная часть…………………………………………………………………….4

Заключение………………………………………………………………………...4

Список литературы ……………………………………………………………… 5

**Введение**

**Актуальность:**

Подростки в настоящее время интересуются спортом, ведь спорт является одной из главных составляющих здорового образа жизни, и история тхэквондо является довольно интересной и полезной, ведь тхэквондо является олимпийским видом спорта, который развивает гибкость, реакцию и физическую силу.

**Цель работы:**

Изучить историю возникновения и развития тхэквондо.

**Задачи**:

1. Изучить сведения о создании тхэквондо.

2. Проанализировать полученные сведения.

3. Создать буклет.

**Методы проектирования:**

1. Изучение информации в интернет - источниках.

2. Анализ полученной информации.

3. Обобщение полученных данных.

**Материалы**

Для поиска информации для создания буклета я использовал интернет-источники.

Я выяснил что история корейских боевых искусств насчитывает более 2000 лет, тхэквондо из них является самым молодым.

Историю зарождения тхэквондо можно разделить на 4 этапа согласно определённому промежутку времени:

1. Зарождение и формирование корейских боевых искусств в период трёх государств.

Считается, что во времена трёх государств начали возникать такие единоборства как «[субак](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%83%D0%B1%D0%B0%D0%BA_(%D0%B1%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)&action=edit&redlink=1" \o "Субак (боевое искусство) (страница отсутствует))» и «[тхэккён](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%BA%D1%91%D0%BD)» ,позже ставшие основой для создания тхэквондо. В позднее время истории трёх государств боевые искусства на Корейском полуострове пользовались высокой популярностью, в особенности для подготовки воинов.

И, как результат этой известности, субак и тхэккён становятся базой для обучения в различных молодёжных организациях, таких как «[Хваран](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%A5%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD)» в Силла и «Чоисонин» в Когурё.

1. Боевые искусства во времена государства Корё.

В эпоху государства Корё субак и тхэккён продолжили развиваться. Значительную роль в росте по службе военного того времени мог сыграть уровень владения им искусством тхэккён. Обычных солдат, добившихся определённого уровня владения тхэккён, представляли генералу, который выбирал лучших из них, чтобы сделать офицерами. В части рукопашного боя (без оружия) соревновательный бой по [тхэккён](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%BA%D1%91%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%BA%D1%91%D0%BD) представлял собой удары ногами и пощечины руками с прыжковой техникой. Также в эту историческую эпоху большим интересом королевской семьи пользовались соревнования по «субак». Это поединки, в которых два бойца били друг друга ногами, а руки при этом были связаны за спиной.

1. Боевые искусства во времена государства [Чосон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BD).

В XIV веке, после основания государства Чосон «субак» и «[тхэккён](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%BA%D1%91%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%BA%D1%91%D0%BD)» начинают терять свою известность. Время от времени правительство принимало действия по увеличению боевого духа страны и развитию единоборств. Одна из них — публикация в 1795 году книги «муедоботхонджи» в которой изображены боевые искусства того периода. Четвёртый том этой книги, озаглавленный «техника рукопашного боя», включал 38 изображений, походящих на сегодняшние движения в тхэквондо. Однако в конце XVI века произошёл ряд вторжений японцев, вооруженных приобретёнными у португальцев фитильными аркебузами. Применение огнестрельного оружия изменило подход к военной подготовке: навыки владения единоборствами перестали играть важную роль. В результате единоборства остались лишь в гражданском секторе.

1. Современная история тхэквондо.

В начале XX века Корея находилась под Японской оккупацией, и мастерам корейских единоборств приходилось уходить в подполье. После освобождения Кореи от японского влияния в 1945 году, боевые искусства начали выходить из подполья. Но этот период не прошел бесследно, некоторые техники сохранились, но духовно-философская традиция была потеряна. Залов было много, и число инструкторов, преподающих разные виды единоборств, тоже увеличивалось, но мало кто из них всерьез знал историю своей школы и мог объяснить содержательную сторону ее традиции. По окончании войны 1950-1953 годов в Корее было очень много школ, в которых практиковались боевые искусства с самыми разными названиями: тхэсудо, субак, субак-до, квонбоп, тэгён, тансудо, тэквонбоп и так далее. До начала 60-х годов государство никак не ввязывалось в их деятельность. Перелом в государственной политике по этому вопросу наступил с приходом к власти президента Пак Чон Хи. В этот период впервые возникает стремление поставить боевые искусства на службу режиму, создав единую систему единоборства, которая находилась бы под контролем государства, в отличие от разрозненных направлений. Официального признания тхэквондо достигло лишь в 1955 году, после чего и начался его путь. За столь небольшой срок тхэквондо получило невероятную известность во всем мире. На сегодняшний день этот вид спорта выбрали более 40 млн. человек.

Существует несколько основных стилей тхэквондо, Основные технические различия между стилями тхэквондо обычно заключаются в следующем:

* Формальные комплексы;
* Различия в правилах спарринга на соревнованиях;
* Количество и виды соревновательных дисциплин;
* Форма и экипировка.

**Амереканские стили:**

* 1. Jhoon Rhee
	2. ATA/Сонгами тхэквондо

Также существует олимпийский стиль(кукки), в нём разрешены удары по спине(кроме позвоночника), по всей области головы.

**Основная часть**

* 1. Изучение информации для буклета.

Я изучил много различных источников информации по теме проекта, и решил, что в буклет надо включить информацию о современных стилях тхэквондо.

* 1. Создание буклета.

Я буду делать информационный буклет, для его создания использую программу Microsoft Office Publisher, в котором я создал свой шаблон, вставил изображения поединков тхэквондо, а так же текст по данной теме.

**Заключение**

После выполнения всей работы я могу сказать что тхэквондо как боевые искусства развивался на протяжении огромного времени, но как вид спорта появился относительно недавно.

**Список литературы:**

1. Энциклопедия Таэквон-до, ITF
2. Азбука тхэквондо, **Чой Сунг Мо**
3. "Корейский рукопашный бой. Практическое руководство", С. Карамов