

Как ТХЭКВОНДО влияет на наше здоровье



Выполнил ученик 4 Б класса
Нагаев Руслан

ПЛАН



- 1. Что такое тхэквондо
- 2. История возникновения тхэквондо
- 3. Развитие тхэквондо в России
- 4. Экипировка и пояса.
- 5. Правила в тхэквондо
- 6. Победители
- 7. Как занятия по тхэквондо влияют на наше здоровье
- 8. Вывод
- 9. Клятва тхэквондиста
- Результаты анкетирования

Что такое ТХЭКВОНДО

- Тхэквондо это-вид спорта в котором два спортсмена устраивают бой под названием спарринг.
- Тхэквондо появилось в Корее.
- Отличие этого спорта от каратэ бокса и так далее в том что в тхэквондо чаще всего бьют ногами.
- Слово тхэквондо складывается из трех слов ТХЭ-нога,квон-рука,до-искусство,путь к ТХЭКВОНДО



История тхэквондо

История тхэквондо началась в Корее:

15 августа 1945 года во время освобождения Кореи от японской оккупации тхэквондо вступает в новую фазу своего развития. Именно в этот период начали появляться школы боевых искусств, позднее объединившиеся в Ассоциацию тхэквондо в Корее. Ведущую роль в создании тхэквондо сыграл генерал **Чой Хон Хи**, поэтому он считается его основателем.

28 мая 1973г в г.Сеуле была основана **Всемирная Федерация Тхэквондо (ВТФ)**, которая имеет большую популярность в мире , в связи с чем она смогла стать олимпийским видом спорта.



История тхэквондо в России

- Тхэквондо начало проникать на территорию бывшего СССР вместе с советскими гражданами, работавшими за рубежом и занимавшимися там в клубах тхэквондо. Также тхэквондо распространилось со специалистами из Кореи. Официальной датой появления тхэквондо в нашей стране можно считать 1988 год. Тогда была образована комиссия, представляющая этот вид боевого искусства. Летом 1989 года экспериментальная сборная СССР выехала в Пхеньян на международный турнир (версии ИТФ). Первое выступление такого масштаба оказалось вполне достойным — бронза и серебро в тяжелом весе. Следующим этапом развития вида спорта версии ВТФ было вступление во Всемирную Федерацию тхэквондо. Официальная делегация под руководством президента Федерации тхэквондо СССР Соколов И.С. в июле 1990 года прибыла в Южную Корею (г. Сеул), где представила заявление о вступлении в ВТФ.

Экипировка спортсменов

В спортивном тхэквондо ВТФ 2 разновидности по которым проводятся соревнования: **пхумсэ** и **керуги**.

ПХУМСЭ – это технический комплекс базовой техники.

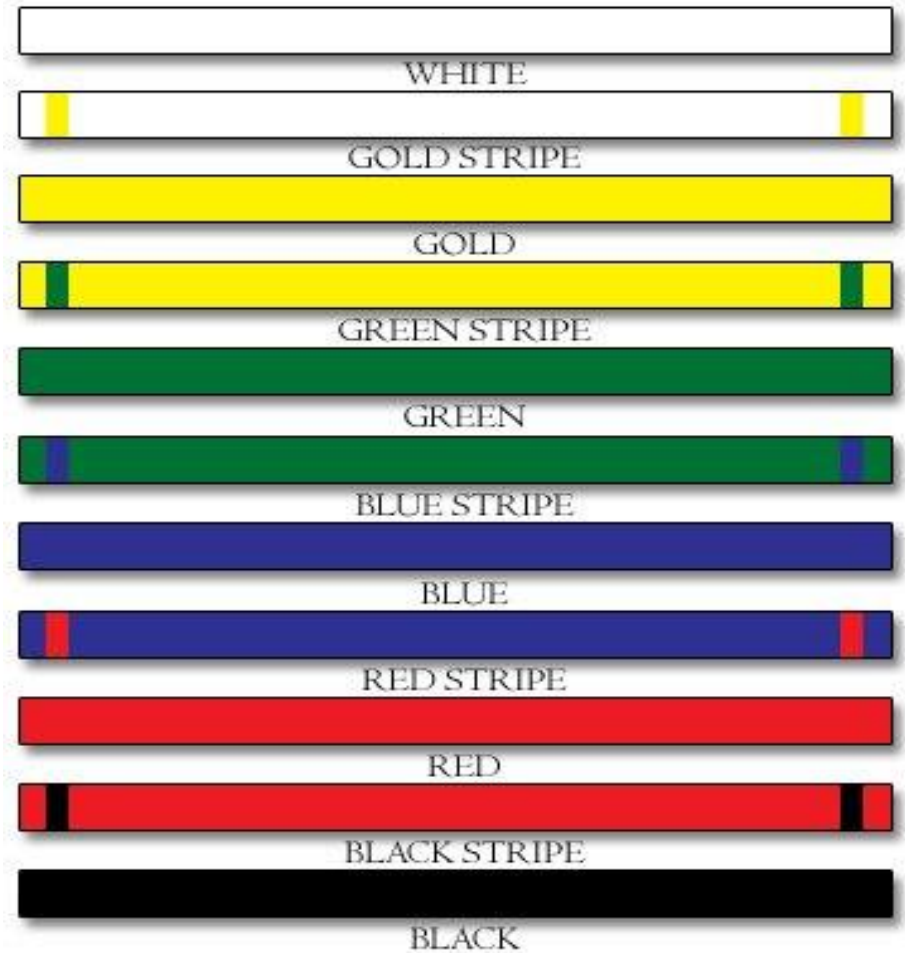
КЕРУГИ (спарринг) – это ещё одно, основное направление тхэквондо ВТФ. Это спортивный поединок. Он является Олимпийской дисциплиной. Соревнования по керуги проводятся отдельно по возрастным и весовым категориям. Также идёт разделение по половому признаку. По правилам проведения поединков керуги, спортсмен должен быть одет в униформу белого цвета, которая называется **ДОБОК**. И иметь защитное снаряжение утверждённое Всемирной федерацией тхэквондо ВТФ:

- протектор на грудь в форме жилета;
- щитки на голень и предплечья;
- бандаж, для защиты паховой области;
- футы, перчатки и шлем.



Пояса в тхэквондо:

В начале пути, до приобретения первого дана, ученик проходит десять вступительных «шагов» — гып. По мере освоения очередного «гып» меняется цвет пояса ученика. И если первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов), то: затем его последовательно сменяют желтый, синий и красный. За это время обучающийся постигает базовую технику (сначала обыкновенные удары, затем удары в прыжке) и осваивает принятые в тхэквондо ритуалы (учится правильно носить форму, завязывать пояс, приветствовать старших и т.д.). Черный пояс, цвет которого обозначает достоинство, носят мастера от первого дана и выше



Правила спаррингов

Спарринг в тхэквондо проходит на площадке 12x12 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами — 60 сек. Оба соперника имеют экипировку.

Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не разрешается, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки.

Техника работы с оружием в тхэквондо отсутствует. В отличие от китайского ушу или японского кобудо, использующих разнообразные мечи, шесты и т.п., в тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием\



Победители соревнований- ЖЕНЩИНЫ

НАСТОЯЩИЕ
ЧЕМПИОНЫ



КУБА

ГЛЕНИС ЭРНАДЕС
GLENHIS HERNANDEZ

ДАТА РОЖДЕНИЯ
07.10.1990

ДОСТИЖЕНИЯ
участник Олимпийских игр-2012,
чемпион мира-2013,
победитель турнира
Costa Rica Open-2014.

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ
ДО 73 КГ

НАСТОЯЩИЕ
ЧЕМПИОНЫ



АВСТРАЛИЯ


КАРМЕН МАРТОН
CARMEN MARTON

ДАТА РОЖДЕНИЯ
30.06.1986

ДОСТИЖЕНИЯ
участник Олимпийских игр-2012,
чемпион мира-2013,
бронзовый призер Всемирной
Универсиады-2011.

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ
ДО 62 КГ

НАСТОЯЩИЕ
ЧЕМПИОНЫ



РОССИЯ

ОЛЬГА ИВАНОВА
OLGA IVANOVA

ДАТА РОЖДЕНИЯ
23.03.1993

ДОСТИЖЕНИЯ
чемпион мира-2013,
серебряный призер
чемпионата Европы-2014,
бронзовый призер
чемпионата мира-2011,
бронзовый призер Всемирной
Универсиады-2011.

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ
ДО 73 КГ

Победители соревнований- мужчины

НАСТОЯЩИЕ
ЧЕМПИОНЫ



ИРАН

БЕХНАМ АСБАГИ
BEHNAM ASBAGHI

ДАТА РОЖДЕНИЯ
25.06.1986

ДОСТИЖЕНИЯ
чемпион мира-2013,
чемпион Азии-2014,
неоднократный призер
турниров серии Гран-при.

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ
ДО 68 КГ

НАСТОЯЩИЕ
ЧЕМПИОНЫ



ЮЖНАЯ КОРЕЯ

ЛИ ДЭ ХУН
LEE DAE-HUN

ДАТА РОЖДЕНИЯ
05.02.1992

ДОСТИЖЕНИЯ
серебряный призер
Олимпийских игр-2012,
двукратный чемпион мира
(2011 и 2013 гг.), чемпион
Азии 2012 и 2014 годов.

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ
ДО 63 КГ

НАСТОЯЩИЕ
ЧЕМПИОНЫ



ГАБОН

ЭНТОНИ ОБАМЕ
ANTHONY OBAME

ДАТА РОЖДЕНИЯ
10.09.1988

ДОСТИЖЕНИЯ
серебряный призер
Олимпийских игр-2012,
чемпион мира-2013,
чемпион Африки-2014,
серебряный призер
чемпионата мира
среди студентов-2012.

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ
СВЫШЕ
87 КГ

Как тхэквондо влияет на наше здоровье

- Тхэквондо это вид спорта в котором нужно много нагрузки. Там мы бегаем, тянем шпагат, бьем в лапы, спаррингуемся. Это отличная тренировка для сердца и мышц. Еще Тхэквондо развивает упорство и внимание.



Вывод

- На занятиях тхэквондо тренируется сердце, укрепляется иммунитет, исправляется осанка. Все кто занимаются тхэквондо очень выносливые. Занятия тхэквондо дарят здоровое тело и здоровый дух.
- Мне нравится заниматься тхэквондо



Клятва тхэквондиста:

- Я буду соблюдать принципы Тхэквондо.
- Я буду демонстрировать дух Тхэквондо, и придерживаться чувства справедливости.
- Я буду соблюдать правила поведения и этикета, установленные в Клубе.
- Я буду уважать руководство Клуба, инструктора и других учеников.
- Я буду совершенствовать свои способности, развивать своё тело и ум.
- Я буду старательным, дисциплинированным преданным своему Клубу.
- Я буду любить свою Родину, слушаться и уважать своих родителей, старших, учителей
- Я никогда не буду злоупотреблять полученными знаниями в Тхэквондо, и буду использовать их только в благородных целях.



Результаты анкетирования

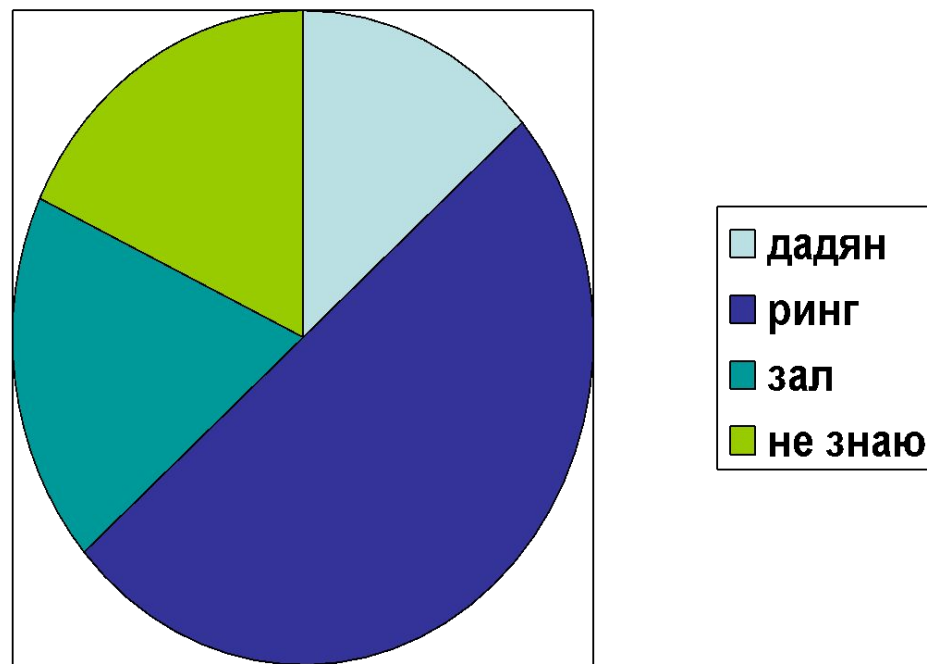
1. Как называется место проведения спарринга

3% ответило дадян

11% ответило ринг

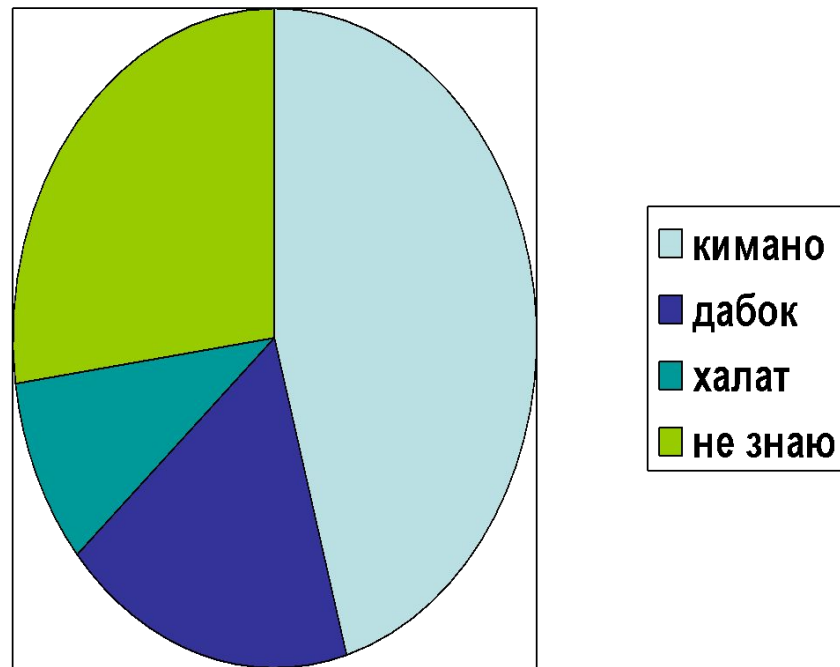
4% ответило зал

4% ответило не знаю

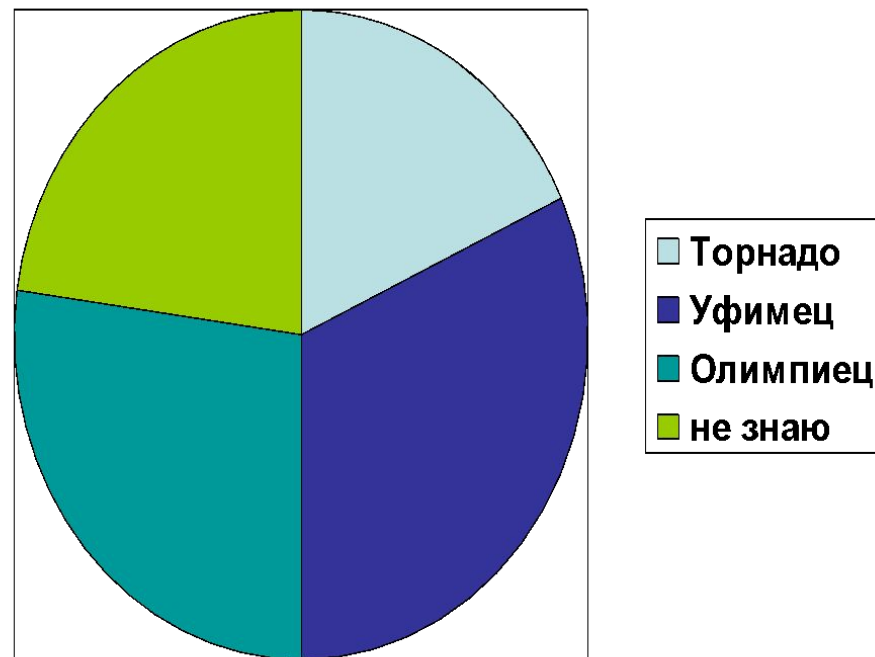


Правильный ответ был дадян

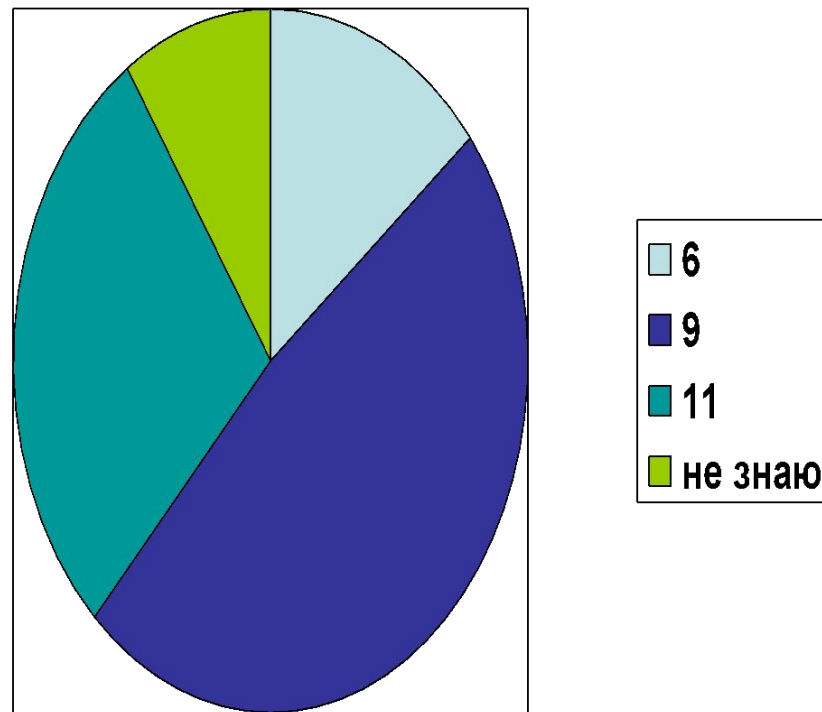
- Как называется одежда на спаррингисте?
 - 10% ответило кимано
 - 4% ответило дабок
 - 2% ответило халат
 - 6% ответило не знаю
-
- Правильный ответ был дабок



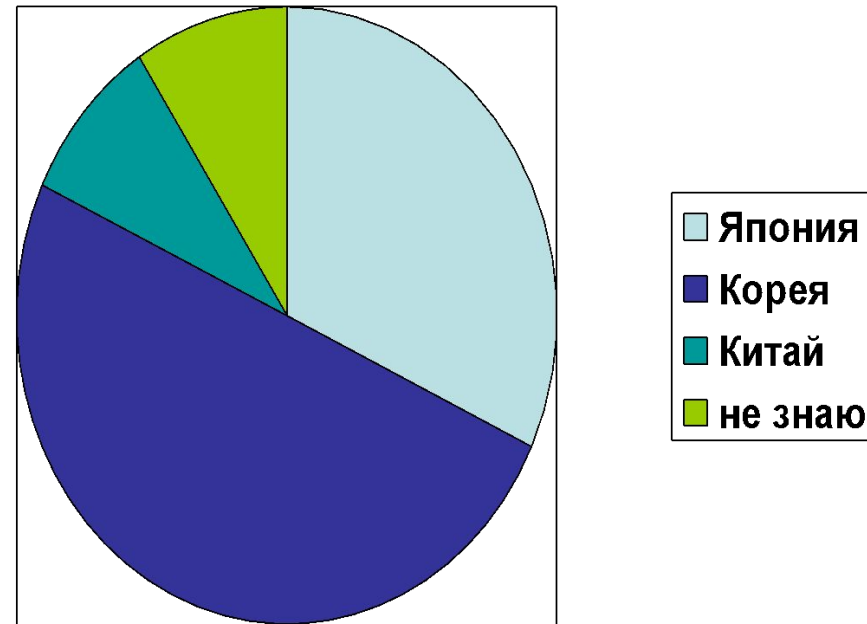
- Как называется наш клуб?
 - 4% ответило Торнадо
 - 7% ответило Уфимец
 - 6% ответило Олимпиец
 - 5% ответило не знаю
-
- Правильный ответ был Олимпиец



- Сколько поясов есть в тхэквондо?
 - 3% ответило 6 поясов
 - 10% ответило 9 поясов
 - 6% ответило 11 поясов
 - 2% ответило не знаю
-
- Правильный ответ был 11 поясов



- Страна месторождения ТХЭКВОНДО
 - 7% ответило Япония
 - 11% ответило Корея
 - 2% ответило Китай
 - 2% ответило не знаю
-
- Правильный ответ был Корея.





- Спасибо за
- Внимание!

