**Влияние тулей в тхэквондо на психофизическую подготовку организма.**

Подготовил:

Студент 2 курса

Юридического факультета

СпбфРТА Им. В.Б. Бобкова

Сапрыкин Анатолий Анатольевич

Старший преподаватель

кафедры физической подготовки

СпбфРТА Им. В.Б. Бобкова

Милько Сергей Михайлович

План:  
Введение   
1. Физическое воздействие   
 1.1. Развитие силы   
 1.2. Улучшение гибкости

1.3. Координация и баланс

2. Психологическое воздействие

2.1. Дисциплина и стрессоустойчивость   
 2.2. Концентрация и внимание

3. Социальные аспекты

3.1. Командный дух

3.2. Культурное обогащение

3.3. Медитативность   
Заключение

Источники

**Введение**

Тхэквондо — корейское боевое искусство, совмещающее элементы физической активности, самозащиты и философии. Одним из ключевых аспектов тренировки в тхэквондо является выполнение тулей.

**Туль в тхэквондо** — **комплекс из основных атакующих и защитных движений**, которые выполняются в определенной, логически обоснованной последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками, выполняя действия, соответствующие «складывающейся обстановке».

Всего в тхэквондо существует **24 туля**. Название туля, число движений, а также диаграмма перемещений символизируют либо героев корейского народа, либо знаменательные даты в истории Кореи.

**Некоторые тули и их интерпретация**:

**Чон-Джи**. Название переводится как «рай земной». Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая — Небо.

**Дан-Гун**. Туль назван в честь императора Дангуна — родоначальника корейской нации и основателя Кореи.

Д**о-Сан**. Название туля является псевдонимом известного патриота Aхн Чанг-Хо (1876–1938 гг.). 24 движения, из которых состоит туль, символизируют годы жизни, которые Aхн Чанг-Хо посвятил просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

**Хва-Ранг**. Туль назван в честь молодёжного воинского движения, организованного в VII веке во времена правления династии Силла. Туль состоит из 29 движений — их число символизирует номер воинского подразделения, в котором тхэквондо трансформировалось в современное боевое искусство.

В данной работе рассматриваются основные аспекты влияния тулей на организм человека.

**Физическое воздействие**

**1.1. Развитие силы и выносливости**

Для выполнения тулей необходимо активно задействовать мышцы всего тела. Каждое движение, будь то удар ногой или блок рукой, требует мышечного напряжения.

Несмотря на то, что тули не всегда воспринимаются как кардионагрузка, их выполнение в течение продолжительного времени может значительно повысить выносливость сердечно-сосудистой системы, а быстрая смена движений и активная работа на протяжении всей сессии способствуют улучшению общей физической формы.

Регулярная практика тулей помогает телу адаптироваться к физическим нагрузкам и повышает общую выносливость. Спортсмены учатся сохранять высокий уровень концентрации и точность движений даже при сильной усталости.

Многие тули включают элементы, где спортсмены должны удерживать определенные позиции (например, низкие стойки или высокие удары). Это помогает развивать статическую гибкость, так как мышцы и связки подвергаются растяжению в течение длительного времени. Кроме того, удержание позиций создает изометрическую нагрузку, что развивает силу и выносливость мышц, в особенности ног и корпуса.

**1.2. Улучшение гибкости**

Во время выполнения тулей спортсмены используют широкий диапазон движений, включая высокие удары, блоки и повороты. Эти действия требуют активного растяжения мышц и суставов, тем самым повышая их гибкость. Благодаря этому заметно снижается риск травм — гибкие мышцы и суставы более устойчивы к высоким нагрузкам и резким движениям.

Тули включают множество различных техник и направлений движений, что помогает развивать гибкость в разных плоскостях. Это особенно важно для тхэквондо, где для выполнения ударов ногами требуется высокая степень подвижности.

**1.3. Координация и баланс**

**Улучшение координации и контроля:** Выполнение тулей требует хорошей координации и контроля над телом. Таким образом спортсмены лучше осознают пределы своей гибкости и учиться безопасно увеличивать диапазон движений.

**Укрепление мышц-стабилизаторов:** Выполнение тулей помогает укрепить мышцы-стабилизаторы, которые играют важную роль в развитии навыка баланса. Сильные мышцы-стабилизаторы помогают предотвратить падения и улучшают общую устойчивость.

**Развитие осознания тела:** Практика тулей способствует улучшению проприоцепции — способности организма ясно осознавать положение и движения частей тела. Тем самым вырабатывается важный для тхэквондо навык координации.

Таким образом, регулярное выполнение тулей позитивно влияет на развитие силы, выносливости, координации, гибкости и баланса — основополагающих навыков для успешного выполнения техник тхэквондо и других боевых искусств, а также для общей физической подготовки.

**Психологическое влияние**

**2.1. Дисциплина и стрессоустойчивость**

Практика тулей требует высокой концентрации и упорства. Развитие этих качеств формирует уверенность в своих силах и способность преодолевать трудности, что особенно важно в боевых искусствах, где психологическая составляющая играет ключевую роль в успехе на соревнованиях.

Осознание обладания навыками самозащиты значительно повышает уверенность спортсмена. Это особенно важно для людей, испытывающих страх или нерешительность в потенциально опасных ситуациях. При этом присущая боевым искусствам дисциплина организовывает человека и не позволяет использовать свои навыки без веских причин.

Практика тулей помогает развивать необходимую для достижения цели ментальную дисциплину, способствует умению оставаться сосредоточенным на процессе тренировки несмотря на возникающие трудности.

Кроме того, сохраняя спокойствие и сосредоточенность во время выполнения тулей, спортсмен учится контролировать свои эмоции и реакции.

Многие практики тхэквондо включают элементы контроля дыхания, что помогает успокоить ум и снизить уровень тревожности. Правильное дыхание способствует расслаблению и улучшению стрессоустойчивости.

В целом, выполнение тулей можно рассматривать как форму медитации, где внимание сосредоточено на каждом движении и дыхании.

**2.2. Концентрация и внимание**

Каждый туль состоит из серии сложных движений, требующих точности, координации и высокой степени внимания к деталям, что развивает способность сосредотачиваться на конкретных задачах. Во время выполнения тулей важно исключать внешние отвлекающие факторы, формируя умение концентрироваться на текущем моменте.

Выполнение тулей требует одновременной работы нескольких мышц и четкой координации движений, синхронизации ума и тела. Это улучшает общую способность к многозадачности и концентрации. Кроме того, запоминание последовательности движений в тулях требует активной работы мозга, повышает уровень памяти и внимательности.

Успехи на тренировках, достижение новых уровней мастерства и освоение трудных тулей положительно влияет на уверенность в себе и самооценку.

**Социальные аспекты**

**3.1. Командный дух**

Хотя тхэквондо является индивидуальным видом спорта, тренировки часто проводятся в группах, что способствует повышению командного духа и развитию социальных навыков, таких как сотрудничество и взаимопомощь. Выполнение тулей в группе помогает развить чувство единства, синхронности и формирует навык командной работы.

Во время совместных тренировок участники могут поддерживать и мотивировать друг друга, укрепляя внутреннюю связь в команде и формируя дружескую атмосферу. Еще одним важным аспектом является совместный разбор ошибок и достижений, обмен опытом.

Когда команда готовится к соревнованиям, тули становятся важной частью их подготовки. Групповое выполнение тулей может включать элементы соревнования, что способствует формированию здорового духа соперничества. Это может быть как внутренняя конкуренция, так и соревнования с другими командами.

**3.2. Культурное обогащение**

Тули являются не только физическими упражнениями, но и выражают философию тхэквондо, неотъемлемой частью которой являются такие ценности, как честность, смирение, терпение и уважение. Понимание и принятие этих принципов обогащает личный и культурный опыт практикующего.

Для многих практикующих тхэквондо тули становятся частью их культурной идентичности. Это особенно важно для тех, кто занимается тхэквондо за пределами Кореи, так как они могут интегрировать элементы корейской культуры в свою жизнь.

Способствуя культурному обогащению, сохранению традиций, формированию внутренней философии, развитию личных и социальных навыков, тули в тхэквондо становятся не только физической, но и духовной практикой.

**3.3 Медитативность**

Полностью погружаясь в процесс выполнения тулей, многие спортсмены испытывают состояние, близкое к «потоку». Это состояние характеризуется:

**Потерей чувства времени** — спортсмены часто не замечают «ход» времени, что является признаком медитативного состояния.

**Полным погружением в момент** — тренировочный процесс становится медитативным, позволяя спортсменам уйти от мыслей о повседневных заботах.

Кроме того, тули неразрывно связаны с дыхательными практиками, что играет ключевую роль в медитации:

**Контроль дыхания** — правильное дыхание помогает сохранять спокойствие и снижает уровень стресса.

**Расслабление тела** — выполнение тулей с акцентом на дыхание способствует общему расслаблению, укрепляя связь между телом и разумом.

**Заключение**

Тули в тхэквондо оказывают всестороннее влияние на организм спортсмена. Они способствуют развитию физической силы, гибкости, координации, а также положительно влияют на психологическое состояние и социальные навыки. Регулярные тренировки по тхэквондо не только улучшают физическую форму, но и формируют уверенность в себе, стрессоустойчивость, укрепляют командный дух. Таким образом, тхэквондо является не просто спортивной дисциплиной, но и комплексным инструментом для развития личности.

Источники

1. Lee, J., Kim, S. (2019). \*The Effects of Taekwondo Training on Physical Fitness and Psychological Well-Being in Adolescents\*. Journal of Sports Science.

2. Владимир Владимирович Пятков (2020) Тхэквондо, 168 страниц

3. Лазарос Константинович Цилфидис (2024) ПУТЬ К УСПЕХУ Тхэквондо 8-е издание 191 страница

4. Официальные сайты WT (World Taekwondo) и ITF (International Taekwon-Do Federation)