

Более 300 детей и взрослых занимаются в «Московской школе тхэквондо» на юге столицы

22.07.2016

Мало кто знает, что в Южном округе находится одна из лучших школ восточных единоборств. С 1994 года она носит звание абсолютного чемпиона столицы по корейскому боевому искусству тхэквондо. Подробнее о ней читайте в нашей рубрике «Спорт в ЮАО».

[«Московская школа тхэквондо»](#) существует больше четверти века. На счету ее воспитанников почти 250 медалей, 139 из которых – золотые. Этим летом спортсмены клуба в очередной раз подтвердили, что лучшими их признали не напрасно: ребята одержали победу на чемпионате и первенстве Москвы по тхэквондо.

Наградой в этом году стала поездка в летние спортивные лагеря. Часть воспитанников школы вместе с тренерами отправились в Крым и Подмоскovie, а часть – на остров Крит. Подробнее о том, как проходили дни юных спортсменов, рассказал директор клуба и главный тренер сборной команды «Московской школы тхэквондо» Александр Варшавский.

«Несколько раз в день у ребят тренировки, а еще для них проводятся творческие занятия и мастер-классы. Например, на этот раз ребята участвовали в конкурсе видеоклипов: в течение одного дня они должны были придумать сюжет, снять клип и уже вечером представить его на суд жюри. Сказать, что они делают это с азартом и интересом – значит, ничего не сказать. Вообще, у детей очень насыщенная программа: дискотеки, концерты, игры», — отметил он.

Приоритетом для ребят даже за сотни километров от спортзала школы оставались ежедневные тренировки. Трижды в день юные спортсмены оттачивали свое мастерство. Важно понимать, что тхэквондо – не просто техника боя. Это настоящее искусство. Слово «тхэквондо» происходит от трех корней: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство. Один из величайших мастеров Чхве Хон Хи определял этот вид спорта как систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия.

Корейское боевое искусство зародилось много лет назад, по данным некоторых источников, в I в. до н.э. Тогда оно использовалось для подготовки воинов, и было очень популярно. Спустя некоторое время, после японских вторжений на земли Кореи в конце XVI века о нем начинают забывать. Тогда же правительство решает способствовать подъему национального духа страны и развитию традиционных боевых искусств. Публикуется книга «Муедоботхонджи», в которой были описаны приемы единоборств того периода. Четвёртый том, озаглавленный «Техника рукопашного боя», включал 38 изображений, напоминающих сегодняшние движения в тхэквондо.

Несмотря на то, что некогда корейское боевое искусство терпело гонения, и долгое время не воспринималось всерьез, сегодня этот вид спорта становится все более популярным. Несложно это заметить на примере того, как развивалась «Московская школа тхэквондо». Когда клуб только открылся, его посещали лишь 20 человек, живущих неподалеку. Спустя несколько лет в школе занимались уже 200 спортсменов, а сейчас в одни только начальные группы ежегодно записываются более 300 детей и взрослых со всей Москвы. А некоторые даже приезжают из Подмоскovie.

«Вопрос занятия спортом для наших воспитанников – вопрос жизненно важный. Главный враг здоровья сегодня – это гиподинамия (ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни – прим. ред.). Поэтому важно развивать физическую культуру у людей, делать это регулярно, а не время от времени. Особенно важно своевременно подобрать для ребёнка спортивную секцию, чтобы занятия были соизмеримы с его физическими возможностями и увлекали его. Впрочем, главное даже не то, что каким видом спорта человек занимается. Важнее всего правильно выбрать тренера. Этот человек действительно должен мотивировать ребёнка к достижениям. Конечно, не все станут профессиональным и спортсменами, но спортивная закалка поможет сформировать человека крепким и положительным образом скажется на его здоровье», — заключил Александр Варшавский.

Фото: [Московская школа тхэквондо](#)

