

## **Объединение «Тхэквондо»**

**Тема: Значение цвета поясов в тхэквондо.  
Обучение формальному комплексу пхумсэ  
тхэквондо ВТ ( Тегук Иль Джан).**

**Педагог: Кузькина А.О.**

## **Значение цвета пояса в тхэквондо**

**ЖЕЛТЫЙ** - Цвет восходящего солнца, цвет утренней зари и начала нового дня. Олицетворяет собой начало долгого пути, по которому еще только предстоит пройти ученику. Да он уже встал на правильную дорогу, солнце тхэквондо осветило путь своими лучами, и это только первые шаги.

**ЗЕЛЁНЫЙ** - Цвет весны, расцветающей природы, зерно посаженое в землю прорастает, но оно ещё маленькое и слабое. Ученик делает первые шаги в понимании и восприятия тхэквондо и себя как единого целого.

**СИНИЙ** - Цвет неба к которому устремлены желания ученика. Ученик осознавая себя частицей необъятного мира тхэквондо, стремится к его познанию.

**КРАСНЫЙ** - Цвет спелости плодов и зрелости знания, время подводить итоги. Владелец красного пояса должен посмотреть на пройденный путь и определить для себя новые цели и новые задачи.

**КОРИЧНЕВЫЙ** - Цвет земли и гор, символизирующий развитие мощной основы тхэквондо. Цвет древесного ствола, дерево крепко стоит своими корнями на земле - культуры и традиций тхэквондо. Ученик накрепко связал свою жизнь с тхэквондо.

**ЧЁРНЫЙ** - достоинство, мудрость и конец определенного пути. Цвет мудрости. Черный цвет объединяет в себе все цвета спектра - ученик постиг все ступени тхэквондо, прошел все стадии от белого до коричневого. Владелец черного пояса - мастер постигший технику, мораль, культуру и этикет тхэквондо.

**Пхумсэ - формальные комплексы тхэквондо WTF**

"Пхумсэ" - это слово состоит из двух слов "room" и "sae". Оно корейского происхождения и означает "способ движения", т.е. форма, действие.

Пхумсэ представляет собой систему в тренировке тхэквондо составленную из определенных движений, которые включают разнообразные техники: стойки, блоки, удары кулаком, удары ногами, основанные на философских признаках.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники

тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.



Пхумсэ по праву можно отнести к средствам интегрального саморазвития личности, так как добиться максимального проявления физических и технических качеств можно только при вхождении в определенное психоэмоциональное состояние.

Пхумсэ является главным в курсе обучения тхэквондо, который может быть разделен на

учебный план для черных поясов и для младших поясов. Для аттестации на цветные пояса используются формальные комплексы - Тэгук. Пхумсэ Тэгук были разработаны в Куккивоне в 1972 году для обучения младших поясов. Тэгук дословно переводится как "Велики предел" и является одной из основных категорий восточной философии, которая тесно связана с концепцией восьми триграмм - каждая триграмма символизирует определенные состояния человека, которые он переживает в процессе своей жизни. Каждому пхумсэ соответствует определенная триграмма, а пхумсэ символизирует те свойства, которая она выражает

Пхумсэ в тхэквондо - это строго регламентированные формальные упражнения или

комплексы. Пхумсэ представляют собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности, имитирующие реальный бой за

жизнь с несколькими противниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем. При изучении пхумсэ необходимо выполнять следующие

требования:

**При изучении пхумсэ необходимо соблюдать основные требования:**

### 1. Техника взгляда (сисон).

Во время выполнения пхумсэ необходимо наблюдать за воображаемым противником, при этом взгляд должен выражать решимость, показывать, что боец находится в состоянии максимальной психической мобилизованности – чжунсим.

### 2. Контроль за центром равновесия.

Потеря равновесия при выполнении пхумсэ отождествляется с потерей боеспособности и невозможностью эффективно применить технику тхэквондо адекватно возникшей боевой ситуации.

### 3. Контроль за распределением мощности усилий.

В каждом пхумсэ распределение мощности усилий при выполнении атакующих и защитных движений определяется «сценарием» пхумсэ, преследующим определенные учебные цели и основанном на принципах «мусуль» – искусства боя, формировавшегося на протяжении столетий в условиях реальных боевых действий. Каждое пхумсэ имеет свой сценарий, который характеризуется:

- Определенным количеством типов запрограммированных конфликтных ситуаций.
- Определенным количеством воображаемых противников, предполагаемым уровнем их подготовленности и сложностью применяемого ими арсенала боевых действий. Условно предполагается, что воображаемые противники, нападающие на исполнителя пхумсэ, одинакового с ним роста и располагаются точно спереди, сбоку или сзади от него. Поэтому исполнитель, выполняя удары в определенный сектор, как бы наносит его в свое зеркальное отражение.
- Сложностью и последовательностью выполнения реальных и зашифрованных технических приемов, применяемых против действий каждого из воображаемых противников.
- Сложностью тактических и психологических принципов, лежащих в основе применения технических приемов данного пхумсэ.

– Рисунком траектории перемещений в данном пхумсэ (пхумсэсон).

Распределение мощности усилий при выполнении движений в различных пхумсэ базируется на следующих принципах:

- 1) Самые мощные усилия должны развиваться при выполнении ударов с кихап, т. е. с объединением максимальных физических и психических усилий при выполнении действия. Считается, что при выполнении ударов с кихап должно развиваться сверхмаксимальное усилие, превосходящее максимальное стопроцентное физическое усилие. По сценарию, исполнитель пхумсэ, нанося воображаемому противнику удар с кихап, убивает его.

2) Следующими по мощности развиваемых усилий, после ударов, выполняемых с кихап, являются завершающие удары, выполняемые в конце траекторий пхумсэсон. Эти удары выполняются с максимальным, стопроцентным физическим усилием и концентрацией максимальной физической силы в заключительной фазе ударного действия. По сценарию, выполняющий пхумсэ таким ударом должен поразить своего противника, т. е. привести его в состояние устойчивой длительной потери способности к движению и ориентации на время, пока не закончится бой. Это необходимо, потому что после нанесения удара исполнитель пхумсэ должен для продолжения боя повернуться спиной или боком к данному воображаемому противнику, который поэтому должен быть нейтрализован.

3) При выполнении одиночных ударов или завершающего удара в серии ударов (за исключением ударов, выполнение которых описано в пунктах 1 и 2) необходимо развивать усилие не менее 75–80 % от максимального. Назначением этих ударов является потрясение противника – кратковременная потеря им способности к движению и ориентации, а блоков – его иммобилизация, т. е. потеря способности к активному движению в результате получения сильной травмы ударной конечности. Другими словами, целью этих действий является кратковременное лишение противника боеспособности для последующего тщательного прицеливания и нанесения поражающего удара.

4) При выполнении ударов, предшествующих завершающему удару, в серии ударов, а также защитных блоков обычно развивается усилие не более 50–60 % от максимального. Назначением указанных ударов является ошеломление противника – кратковременная потеря им способности к ориентации, что требует не большой физической силы, а точности и значительной быстроты ударного действия, которая позволит лишить противника способности своевременно среагировать на атаку и создаст возможность для перехода к выполнению завершающего атакующего действия.

#### 4. Контроль за темпо-ритмом.

Темпо-ритмический рисунок выполнения каждого пхумсэ уникален. Он зависит от уровня технической и физической подготовленности исполнителя пхумсэ, его психоэмоционального состояния в данный момент, от глубины понимания им общих принципов тхэквондо и знания различных вариантов боевого применения каждого движения данного пхумсэ. Техника выполнения пхумсэ должна базироваться на осмысленном сочетании быстрых и медленных движений, ритмических пауз между ними.

В большинстве пхумсэ подразумевается выполнение определенного количества зашифрованных элементов, которые при выполнении пхумсэ обозначаются паузами. Время регламентированных пауз определяется также мощностью предшествующих усилий, развиваемых при выполнении тех или иных видов ударов и защитных блоков и видом психической мобилизации.

Как правило, самая большая пауза следует после выполнения последнего движения пхумсэ перед возвращением в наранхи джунби соги (позиция готовности к началу боевых

действий).

После атакующего действия, выполняемого с кихап следует пауза. Затраты физической и психической энергии при выполнении ударов с кихап максимальные, поэтому времени на срочную физическую реабилитацию и психическую мобилизацию после выполнения такого удара потребуется больше, а, значит, и пауза между ударом с кихап и последующим действием длится дольше, чем после удара без кихап.

После выполнения завершающего атакующего действия без кихап в конце какой-либо из траекторий пхумсэон или после выполнения защитного блока без последующего удара, который, однако, обязательно подразумевается, следует пауза.

Между мощными ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику, или между выполнением мощного защитного блока и последующего удара следует пауза. Это объясняется тем, что мощные блоки лишают противника устойчивости и даже могут отбросить его на некоторое расстояние, поэтому небольшая пауза служит как бы для оценки изменившейся дистанции до воображаемого противника и выбора цели удара.

Между выполнением «легкого» защитного блока и последующего удара или между ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику в виде заранее спланированной серии, пауза отсутствует, так как удары, целью которых является ошеломление противника, не требуют проявления больших физических усилий.

## 5. Контроль дыхания.

В тхэквондо, как и в других видах боевых искусств, огромное значение придается соблюдению принципов правильного дыхания, считающегося для бойца важнейшим источником жизненной энергии ки. Несомненно, правильное дыхание является главным механизмом сопротивляемости организма утомлению и, как следствие, основой эффективности в бою, то есть от него зависит быстрота реагирования, скорость и сила ударов и блоков, способность вести результативный бой в течение значительных промежутков времени. В тхэквондо используется так называемое «нижнее» диафрагмальное дыхание, то есть в дыхательном акте в основном задействована нижняя половина легких, имеющая больший объем, чем верхняя. В зависимости от боевого взаимодействия используются два метода дыхания: метод «трехчетвертного» дыхания и метод «двухчетвертного» дыхания. Принцип этих методов заключается в том, что боец не выполняет вдох до конца, оставляя в легких резервный запас воздуха, необходимый для бесперебойного обеспечения кислородом напряженной мышечной деятельности. Если интенсивность боевого взаимодействия средняя, то используется метод «трехчетвертного» дыхания, то есть выдыхается только 3/4 объема воздуха, и затем следует вдох. При высокой интенсивности боевого взаимодействия используется метод «двухчетвертного» дыхания – выдыхается только половина объема воздуха.

Каждое пхумсэ имеет свою оригинальную спирограмму, непосредственно связанную с темпо-ритмом и распределением усилий, и основывается на следующих принципах:

1. Любой удар или блок в пхумсэ выполняется на выдох. Как правило, вдох осуществляется через рот и может проводиться резко и непрерывно, например, при ударах с «кихап», или постепенно и «порционно», например, при выполнении серии блоков и ударов. При совершении ударов и блоков после выдоха следует кратковременная задержка дыхания, связанная с напряжением мышц в конечной фазе движения, а затем опять продолжается выдох. При выдохе кончик языка прижимается к альвеолам нижних зубов.

2. Вдох всегда осуществляется через нос. Обычно, вдох производится резко и быстро перед выполнением блока или удара, но иногда, при совершении медленных движений в некоторых пхумсэ, вдох выполняется медленно, одновременно с движением. При вдохе кончик языка прижимается к альвеолам верхних зубов.

3. Как правило, все атакующие и защитные действия, выполняемые против одного воображаемого противника, совершаются на один выдох, независимо от их количества, а вдох – перед началом выполнения действий против следующего воображаемого противника. Это связано с тем, что при вдохе мышцы туловища несколько расслабляются, и, если в процессе боевого взаимодействия противник нанесет ответный удар в момент вашего вдоха, то, в случае попадания, эффективность этого удара резко возрастет.

### **Тэгук Иль Джан**

Три следующих одна за другой линии (в триграмме) означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы всё могло расти и развиваться. Оно несёт нам воздух, без которого невозможна жизнь. Выбор этого символа для тэгук-иль-джан означает, таким образом, начало созидания. В тэгук-иль-джан формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Таким образом, создается база для раскрытия личных способностей.

Тэгук-иль-джан разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а также удары кулаком являются основными элементами. Большое внимание уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

### **Последовательность выполнения**

**Джунби;** левую ногу отвести в сторону - наранхи-соги.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-джируги.

3. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-джируги.
5. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-куби, слева арэ-макки (5 а), справа момтон-баро-джируги (5 б).
6. Поворот направо  $90^\circ$ , правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд, левая ап-соги, вправо момтон-баро-джируги.
8. Поворот налево  $180^\circ$ , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-баро-джируги.
10. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-куби, справа арэ-макки (10 а), слева момтон-баро-джируги (10 б).
11. Поворот налево  $90^\circ$ , левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Ап-чаги правой, правая ап соги (12 а), справа момтон-бандэ-джируги (12 б).
13. Поворот направо  $180^\circ$ , правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
14. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-джируги.
15. Поворот направо  $90^\circ$ , левая ап-куби (14 а). слева арэ-макки (14 б).
16. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-джируги и «кихап».



