

Понятия в тхэквондо

В некотором смысле Тхэквондо – это стиль жизни. Тэквон-До – это один из видов искусства самообороны без оружия. Однако это далеко не все. Тэквон-До – научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Тэквон-До – вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства. Корейское «Тэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - кулак, «До» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «Тэквон-До» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Тэквон-До позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Неправильное применение Тэквон-До может привести к летальным исходам. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся.

Принципы Тэквон-до

е ый - учтивость, вежливость, этикет

ём чи - честность, прямота, чистота, полнота

ин нэ - упорство, терпение, стойкость, настойчивость

гук ги - самоконтроль

бэkdжол булгул - неукротимый (непоколебимый) дух

Моральная культура

ин - гуманизм

ый - справедливость, добродетель

е - правильность

джи - мудрость

син - доверие

Теория силы

бандонг рёок - сила противодействия

джип джунг - концентрация

кюн хёнг - равновесия, баланс

донгчок анджонг - динамическая стабильность

хоуп джоджол - контроль дыхания

джиляннг - масса

сокдо - скорость

баныннг - реакция

Контроль дыхания.

Контролируемое дыхание оказывает влияние на состояние человека, на скорость и силу его движений, а также дает телу способность выдержать удары соперника. На каждое движение выполняется один вдох-выдох, за исключением связанных движений, при этом следует запомнить следующее правило: никогда не делайте вдох, когда ставите блок или наносите удар. Это не только мешает правильному выполнению движения, но и приводит к потере силы и скорости. Контроль дыхания также следует использовать в поединке, чтобы замаскировать признаки усталости. Опытный боец, заметив, что противник утомлен, тут же усилит атаку и получит возможность добиться быстрой победы.

Масса и скорость.

С точки зрения механики, для достижения наибольшей силы удара необходимо максимизировать ударную массу и скорость. Достижению максимума ударной массы и скорости способствует поворот таза. При этом большие мышцы брюшного пресса, закручиваясь, сообщают телу дополнительный импульс. Таз вращается в том же направлении, что и сегмент тела, с помощью которого ставится блок или наносится удар. Другой способ увеличить ударную массу и скорость - выполнять пружинящие

движения в коленных суставах, приподнимаясь в начале движения и опускаясь в момент атаки, вкладывая в удар вес всего тела. Возникающая при нанесении удара сила реакции, контроль дыхания, равновесие, напряжение и расслабление мышц - все это нельзя не принимать во внимание. Все эти факторы, способствующие достижению необходимой скорости движения, в совокупности с гибкостью и ритмичностью движений должны быть хорошо скоординированы для проявления максимальной силы удара.

Специфический процесс формирования духа тэквон-до.

Процесс внутреннего формирования.

Дух тэквон-до формируется непосредственно из тренировки, которая называется процесс внутреннего формирования. Этот процесс можно разделить на 2е подмодели: формирование во время курса тренировок и формирование духа, как результат практики.

А: формирование во время практического курса.

Правильная тренировка требует полного погружения в процесс тренировки. Для этого нужна сильная концентрация, нуждающаяся в ясном разуме, в упорстве для выхода за пределы личных возможностей, в стремлении превзойти процесс крушений в борьбе с самим собой, и смелость преодоления страха противодействия. Все эти характеристики помогают созданию человеческого стремления и духа через тренировочный процесс.

Постепенно, через длительный процесс тренировок разум занимающегося становится всеобъемлющим и глубоким.

Б: формирование отраженное в результате тренировок.

Тренировочный процесс - это вся жизнь. После систематических тренировок по

истечению периода времени, тем не менее, человек может достигнуть определенного уровня мастерства в основах техники.

Приобретение настоящих способностей в технике может привести к изменениям в разуме человека. С физическими изменениями и техническими улучшениями человек может чувствовать себя свободно и иметь широкое восприятие в видении окружающего его бытия. Эта сила + сила управления окружающим бытием при помощи духа, приобретенного на тренировках, обеспечивают основы, на которых развивается человек альтруист. Другими словами, это процесс формирования активного положительного духа с тем, чтобы властвовать над окружением, вместо того, чтобы быть поглощенным им.

Мотивы занятия таэквон-до.

1. Начальные мотивы вхождения в тренировочный процесс таэквон-до обычно лежат в желании поддерживать (сохранять) или улучшать здоровье или собственную защиту. Другими мотивами являются желание развивать дух, развивать прекрасную технику или стремление участвовать в соревнованиях. Эти мотивы являются результатами желаний, которые возникли от отсутствия глубокого понимания основных ценностей таэквон-до. С прогрессированием тренировок более высокие ценности таэквон-до становятся более видимыми, произрастая в конце в значительную цель.

2. Цели тренировок.

Целями тренировок могут быть ценности, которые человек хочет достичь через тренировки. Некоторые из этих ценностей: здоровье, психологическое здоровье, приемы самозащиты, и развитие жизненной философии применяются каждый день в жизни.

Процесс наружного формирования.

Процесс внутреннего формирования духа во время тренировок стремиться стать крайне

субъективным. Возможно, что формирование духа при этом станет односторонним или даже искаженным. Тогда возникает необходимость внешнего регулирования или дисциплины.

Занятия таэквон-до не является процессом субъективного изучения, проводимого в изолированной среде. Руководство квалифицированного наставника, вместе с традициями и дисциплиной зала занятий, а также отношения старшие-младшие, отношения между партнерами помогают придать занимающемуся правильное направление развития.

Для занимающегося становится возможным понять систему ценностей философии морали, которую таэквон-до установило за свою долгую историю и человек начинает понимать как применять ее в своей жизни. Такова суть восточной военной морали столь специфично примененной в таэквон-до.

Дух таэквон-до.

1. Значение духа таэквон-до.

Дух и разум - два слова часто смешиваемых при употреблении из-за их подобия. Дух относится к области нематериальных знаний, что систематически устанавливает мышление человека на основе ценностей. Таким образом, дух таэквон-до означает процесс системного мышления занимающего таэквон-до относительно ценностей устанавливаемых на занятиях таэквон-до.

Когда человек достигает высокой способности осознавать относительные достоинства вещей, то действует эффективно и решительно. В этом случае можно говорить, что дух таэквон-до в какой-то мере установлен и воплощен. Дух таэквон-до установлен, когда установится философия поведения и морали, как следствие слияния трех измерений таэквон-до: техника, артистизм и философия.

2. Техника и дух.

Техника - отправной пункт, равно как и конечная цель занятий таэквон-до. Все внутренние ценности таэквон-до возникают из техники, существуют на любой стадии развития в технике и из-за нее. Дух таэквон-до начинается с техники, развивается внутри техники и доходит до совершенства через технику.

Дух развивается соответственно развитию техники пумсэ и кируги.

Во поединка дух бойцов взаимодействует - противостоит сопернику и пытается его узнать. Этот тип развития достигается погружением духа в технику и зависит от опыта занятий. Во время свирепого поединка и других конфронтаций хладнокровие человека не теряется. Боец и его противник глубоко задействованы в области разума и не избегают и не боятся действий. Все направлено на исход поединка.

Использование духа тэквон-до на практике

Дух таэквон-до относится к умственным рамкам идеального человека, что и стремиться развить процесс занятий тэквон-до. При занятиях таэквон-до техника, артистизм, философия развивают другие стороны человеческой личности.

Система ценностей таэквон-до построена вокруг 2-х осей - военное искусство и мораль ("DO"). Таеквондо культивирует энергию духа при помощи ритуалов тренировок и через "DO", пытаясь слить их в одно целое. Продукт такого союза называется "CHONG" или правильность. Понятие "CHONG" относится к чистому сердцу и к неустрашимости, к самоконтролю