

## ПХУМСЕ – формальные комплексы

С самого начала истории боевых искусств многократное повторение технических действий было основным методом обучения, позволяющим закрепить технику в памяти, объединяя тело и разум ученика.

Формальные комплексы – это определенные последовательности движений защиты и нападения. Они включают основные базовые стойки, блоки, удары руками и ногами. Работа над формальными комплексами позволяет

развить хорошие рефлексы для спарринга. Иными словами, формальные комплексы – это основа подготовки к спаррингу.



Пхумсе представляет собой набор движений с выполнением различных действий руками и ногами против воображаемого соперника. Практикуя пхумсе, Вы приобретаете технику, которая может использоваться в реальных ситуациях. Также это позволяет Вам лучше прочувствовать свое тело, что благотворно скажется на способности контролировать свое тело. Пхумсе состоит из многих движений, каждое из которых гармонично переходит в другое. Основные элементы - блоки, толчки, удары ногами, удары кулаком и тычки. Все это выполняется в пхумсе по отношению к воображаемой цели.

Отработка форм позволяет постепенно включать в свой репертуар новую технику, постоянно напоминая о базовых элементах - основе всех форм. Поскольку каждый следующий комплекс сложнее предыдущего, возникает необходимость тренировать свою память, стараться не забыть выученные ранее формы и заниматься более старательно. Чем больше формальных комплексов Вы знаете, тем лучше Ваша физическая подготовка и выносливость.

Следует напомнить, что духовное развитие не менее важно, чем физическое. С помощью физических и дыхательных упражнений мы постигаем суть и методы самоконтроля, которые позволяют нам использовать при выполнении техники силу и возможности своего тела, сохраняя при этом спокойствие и терпение. Еще одна цель многократного повторения формальных комплексов - это движение к собственному духовному просветлению, т.е. к достижению полного понимания собственной личности. Если еще учесть физическую концентрацию силы, развитие духовных качеств в процессе изучения и отработки форм способно дать Вам новое более полное понимание не только вопросов тактики спарринга или самозащиты, но и своих личных проблем.

Поэтому выполнение формального комплекса можно рассматривать как вид медитации - медитацию в движении. Результатом многократного повторения формальных комплексов обязательно будет сильное, хорошо подготовленное тело, спокойный гармоничный разум и уверенный дух.

Помните, что для эффективного изучения форм надо понимать идею и возможности практического применения каждого движения. Работа с воображаемым противником требует такой точности каждого движения, как если бы решался вопрос жизни и смерти.

Для учеников, еще не получивших черный пояс, существуют 2 группы формальных комплексов: Тэгук (8 форм) и Полги (8 форм).

Комплексы Тэгук составляют основу базовой техники тхэквондо. В этих комплексах отражены глубокие идеи восточной философии и полученные на их основе представления о мире, космосе жизни. "Тэ" в слове Тэгук означает "огромность", "гук" – вечность. Поэтому у Тэгук нет ни формы, ни начала ни конца. Можно сказать, что из Тэгук происходит все и что в Тэгук заложена основа всего. Каждый комплекс Тэгук соответствует одному из философских символов и должен выполняться с соответствующей идеей.

№ п/п	Пхумсе
Тэгук	
1	Тэгук-Иль-Джан
2	Тэгук-И-Джан
3	Тэгук-Сам-Джан
4	Тэгук-Са-Джан
5	Тэгук-О-Джан
6	Тэгук-Юк-Джан
7	Тэгук-Чиль-Джан
8	Тэгук-Паль-Джан
Высшие пхумсе	
1	Корё
2	Кымган
3	Тэбек
4	Пьен-вон
5	Сип чин
6	Джитае
7	ЧонкВон
8	Хансу
9	Илье
10	

Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- четкие перемещения и развороты корпуса
- сбалансированность движений
- концентрация в движениях
- баланс центра тяжести
- правильное направление взгляда
- правильное положение рук и ног
- правильные стойки
- скоординированное движение корпуса
- использование веса своего тела
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- сохранение ритма движений
- использование принципов ин и янь
- правильная концентрация силы
- поражение воображаемого противника
- понимание движений
- правильное дыхание