

# Хапкидо для начинающих

**Автор:**

Мастер Чой

Хапкидо для начинающих

Мастер Чой

Хапкидо – корейское боевое искусство, характерной особенностью которого является ярко выраженная направленность на реальное боевое взаимодействие с противником в любых условиях. Именно из-за высокой эффективности специально-прикладных технических приемов хапкидо используется для подготовки сотрудников специальных подразделений армии, полиции и различных силовых структур не только в Корее, но и во многих странах мира.

Мастер Чой

Хапкидо для начинающих

**ЗНАКОМЬТЕСЬ: ХАПКИДО**

Хапкидо – корейское боевое искусство, характерной особенностью которого является ярко выраженная направленность на реальное боевое взаимодействие с противником в любых условиях. Именно из-за высокой эффективности специально-прикладных технических приемов хапкидо используется для подготовки сотрудников специальных подразделений армии, полиции и различных силовых структур не только в Корее, но и во многих странах мира.

Стержнем хапкидо является система воспитания, позволяющая сформировать сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами. Интегральная психологическая подготовка является основой, на которой базируется техника хапкидо. Без этой основы невозможно эффективно применять те приемы боя, которые демонстрируют мастера хапкидо.

Само слово хапкидо означает путь управления внутренней силой. Внутренняя сила, или энергия – «ки», развивается специальными упражнениями, которые в хапкидо называются «таньчжон хоуп». При правильном тренинге эта энергия может быть направлена в мышцы и эффективно использоваться в бою. Для занятий хапкидо необходимо понимание роли ки и умение управлять ею.

Хапкидо не спорт. Все техники хапкидо предназначены для реального боя, соответственно поединок невозможно провести без ущерба для здоровья одного из участников. В хапкидо проводят показательные выступления, в которых демонстрируется техника хапкидо и резервные возможности организма и психики человека, развиваемые посредством хапкидо. Психическая и физическая нагрузка, которой подвергаются адепты хапкидо во время таких демонстраций, по интенсивности сопоставима с любым, даже самым жестким спортивным поединком.

К основным разделам хапкидо относят: таньчжон хоуп (искусство управления внутренней энергией); муксан (медитация); нап поп (техника падений и прыжков); квон поп (техника ударов руками); пхальчаги (техника ударов ногами); момпульги (броски, болевые и удушающие приемы); хосинсуль (самооборона); кибон доньчжак (базовые комбинации); туксу доньчжак (специальные техники); а также работа с прикладными предметами: палка, нож, ремень, зонтик, наручники, меч. На более продвинутых уровнях обучения к обязательным разделам относят защиту от 2, 3, 4 нападающих, вооруженных ножом, палкой, мечом; защиту других лиц от нападения, защиту от нападения группы людей и целый ряд других техник. Обязательным разделом хапкидо является кыпсо (искусство нахождения уязвимых точек на теле человека) и некоторые методы восточной медицины, необходимые для оказания первой помощи при травмах и повреждениях.

Иерархия мастерства является отражением индивидуального уровня владения системой хапкидо. Каждый более высокий тренировочный уровень включает в себя новые, усложненные техники, и требует такого понимания искусства хапкидо, которое возможно лишь при накоплении определенного практического опыта. В хапкидо существует два основных уровня классификации мастерства: гып – для начального уровня обучения и дан – для более высокого уровня обучения.

Степеней гып – десять. Им соответствуют белый, желтый, зеленый, синий и красный цвет пояса. Степеней дан – тоже десять. Их обладатели носят черный пояс. Начиная с третьего дана можно преподавать хапкидо под руководством мастера. По достижении четвертого дана адепт хапкидо получает право сдать экзамен и получить лицензию инструктора и разрешение на открытие собственной школы. Пятый дан – старший инструктор. Шестой дан – мастер.

Стаж занятий для получения первого дана должен быть не менее 10 месяцев. Еще через 18 месяцев можно сдавать экзамен на второй дан. Еще через 24 месяца – на третий. После получения третьего дана через 2 года можно сдавать экзамен на четвертый дан. Еще через три года – на пятый. Четвертый дан присваивается лицам не моложе 18 лет, пятый – 24 лет, шестой – 30 лет. Для получения первого и второго дана возрастные ограничения не предусмотрены.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЧУНБИ УНДОН)

Цель подготовительных упражнений, или разминки – подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем

организма. Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки рекомендуется включать медленный бег, прыжки, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное требование, чтобы эти упражнения не требовали большого напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке. Упражнения, выполняемые в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам перенести без повреждений большие нагрузки и выполнять значительные по усилию и скорости сокращения. Упражнения, включаемые в специальную часть разминки, должны соответствовать основным тренировочным упражнениям не столько по координации их выполнения, сколько по интенсивности нервно-мышечных напряжений, что особенно важно для скоростно-силовых упражнений. Специальная часть разминки, совпадающая по интенсивности нервно-мышечных напряжений с основными тренировочными упражнениями, значительно сокращает период вработывания организма в рабочий режим и является эффективным средством, способствующим успешному выполнению упражнений скоростно-силовой направленности.

Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением пластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Немаловажным фактором разминки является и предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье и приобрести навыки самообороны, а не нанести ущерб своему организму. Практика подтверждает, что одной из основных причин травматизма при занятиях боевыми искусствами является неправильно проведенная разминка или отказ от нее. В традиционной практике боевых искусств комплекс упражнений разминки составляют, руководствуясь одним из следующих принципов: от крупных мышечных групп – к мелким, или от мышц верхней части тела – к нижней. Приведенные в этой главе упражнения расположены по принципу сверху-вниз.

## Упражнение 1

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните медленный поворот головы влево, затем вправо, вернитесь в исходное положение и выполните медленный наклон головы вперед, затем назад. Количество повторений 10-15 раз.

Упражнение эффективно разогревает мышцы шеи для дальнейшего выполнения упражнений.

## Упражнение 2

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад так, чтобы соединились лопатки на спине, затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Выполняйте упражнение в быстром темпе на четыре счета. Количество повторений 10-15 раз.

Упражнение эффективно разогревает и подготавливает мышцы верхнего плечевого пояса для дальнейшего выполнения упражнений.

### Упражнение 3

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните энергичный поворот туловища, рук и головы вправо, стараясь максимально завести руки назад. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте повороты туловища вправо и влево. Выполняйте упражнение в среднем темпе. Количество повторений 10–15 раз.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/master-choy\\_/hapkido-dlya-nachinayuschih](https://tellnovel.com/ru/master-choy_/hapkido-dlya-nachinayuschih)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)