

**Б.З.Абусейтов., Н.Қ.Қалиев., Р.Т.Нарықбай**

**ТАЭКВОНДО ӨНЕРІНІҢ НЕГІЗГІ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ**

Оқу құралы

**Түркістан-2015ж**

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық Қазақ-Түрік университеті  
Өнер факультетінің оқу-әдістемелік бірлестігінің шешімімен баспаға  
ұсынылды

Пікір жазғандар:

1. Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің педагогика ғылымдарының докторы, профессор Ш.Б.Оразов
2. ОҚМПИ, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент Ө.Тұрысқұлов

Б.З.Абусейтов

Н.Қ.Қалиев

Р.Т.Нарықбай

Ұ25 Таэквондо өнерінің негізгі әдіс-тәсілдері: оқу құралы. –Түркістан.

2015 -105 бет.

Оқу-әдістемелік құралы ҚР Мемлекеттік білім беру стандарты талаптарына сәйкес дайындалған.

Оқу құралы гимнастика пәні бойынша лекциялардың мәтіндері сабақтарының жоспарлары мен өтілу реті және жалпы сабақтардың құрылымы оқу жоспарына негізделіп жазылған.

Жоғары және орта оқу орындарының студенттері мен оқытушыларына арналған.

## АЛҒЫСӨЗ

Таэквондо ғасырлар бойы дамып және бүкіл әлемде көптеген жолын ұстаушыларды иеленеді. Ол адам өмірінің барлық жақтарына әсер ететіндіктен, өте пайдалы. Таэквондо олимпиадалық спорт түрі, өнер ретінде және өмір стилі ретінде адамдармен жаттықтырылады. Таэквондо кең көлемді. Таэквондода аяқ пен қол соққылары, секірулер, күшті өсіру, созылу, мотивация амалы мен босаңсулар біріктірілген. Таэквондо жаттығулары сіздің иілгіштігіңізді, сымбаттылығыңызды, жинақылығыңызды, сенімділігіңізді, байсалдылығыңызды, шыдамдылығыңызды және қорғану қабілетіңізді арттырады – және бұлардың барлығы артық салмақты түсірумен және мазасыздыққа тұрақтылықты арттырумен қатар болады. Таэквондомен айналысушылар, біршама жақсы ұйықтайды, керемет дене бітімінде болып, тәртіпті уағыздайды және дененің сымбаттылығын танытады. Таэквондо сіздің қабілеттеріңіз жоғары мәнге жететін сиқырлы жерге айналады.

Таэквондомен көптеген жолын ұстаушыларға қарамастан, оның құпияшыл қабатын алып тастау керек. Таэквондо – бұл қол мен аяқ соққылары, дегенмен бұл денелік қарапайым көрініске қарағанда үлкен. Күніне екі сағат қана жаттығып, сіз таэквондоны мазасыздықтан құтылу және өзін-өзі қорғау қабілетіңізді арттыру үшін қолдана аласыз. Сіз артық калорияларыңызды жойып, көңіл көтере аласыз, уақыт туралы ұмытып және өмірдің әдеттегі тәртібін түрлендіре аласыз. Сонымен қатар, таэквондо балалар үшін пайдалы. Ол балаларды тәртіп пен өзіне сенімділікке, құрметке үйретеді. Таэквондо сіздің шыдамдылықты жоғалтпай, толық қалануыңызға ынталандырады. Сіз өз мүмкіндіктеріңіздің шегін мойындауға, олардың сізді ұстап қалуына мүмкіндік бермеуге үйренесіз. Таэквондоның салттары мен дәстүрлері – сіздің өзін-өзі иеленуіңіз бен тәртібіңіздің шегі. Жаттығу, ізгілендірушілер секілді, өздігінен – сыйлық.

Бұл кітап таэквондоны тарихы мен ережелерінен бастап және негізгі тәсілдерге дейін білгісі келетіндер үшін пайдалы. Кітаптың алғашқы үш тарауы «Таэквондо: амал және тәсіл» сізге жаттығу залында жиі естуге болатын, корейлік терминдер тізімі, таэквондоның қысқаша шығу тарихы мен қазіргі жағдайын, таэквондо мектебін таңдау бойынша кеңестерді қосқанда, таэквондо өнерінің көрінісін ұсынады. 4 пен 9-тараулар толығымен түрлі жығылулар мен тоңқалаң асулар, тұрыстар, қол мен аяқ соққылары, тосқауылдар мен орын ауыстыруларды қадамдап сипаттаудың суреттерінен тұрады. 10-тарау таэквондо жаттығуы мен жарыстарының ажырамас бөлігі болып табылатын, ресми кешендер туралы мәліметтерді қамтиды. 11-тарау түрлі қиыстырулар мен қарсы шабуылдармен қатар сіздің күшіңізді пайдаланумен әрекеттердің жеке стратегиясын дайындау бойынша нұсқаулар береді. 12-тарау жарысқа психологиялық және денелік дайындық бойынша ақпарат береді және таэквондо бойынша жарыстарға шолу жасайды. Ал 13-тарау таэквондода жаттығушылықты жақсарту

мақсатымен плиометрикаға жаттығу мен ағзаның төзімділігін, иілгіштігін, төзімді жүрек – тамырлық жүйенің дамуына жаттығуларды сипаттайды.

Сіздің жасыңыз бен тәжірибеңізге тәуелсіз, бұл кітап – құнды құрал. Сіз өзіңіздің мақсаттарыңыз бен өмір салтыңызға сәйкес жаттығулар өлшемін келтіре аласыз – бұл жарыс па, жақсы денсаулық немесе өзін-өзі қорғау. Мысалы, егер сіздің кәсібіңіз күшті мазасызданулармен байланысты болса, психологияның тұрақтылық бағдарламасы пайдалы; плиометрика мен спарринг жарыстарда пайдалы болу мүмкін. Әрбір жағдай үшін дайындық әдісін өзіңіз таңдайсыз. Кітап өзіндік бағдарламаны қалыптастыру үшін түрлі тәртіпке тән аспектілерді жинақтауға үйретеді. Сіз таэквондоны тиімді іске асырудың өзіндік формуласын жасайсыз. Өз күштеріңіз бен әлсіздіктеріңізді мақсат етіп және өзіндік қажеттіліктерді тану әдістерін дербестеңіз. Нақты жағдай талаптары мен тұлғаңыздың ерекшеліктеріне, дене бітіміңізге жақсырақ жауап беретін тәсілдер қолданасыз. Кітап: “Таэквондо:Техника және тактика” сіздің денелік мәліметтеріңізге сәйкес келетінін таңдауға көмектеседі. Аяғыңыздың ұзындығына ыңғайлы аяқ соққыларын жаттықтырып және денеңіздің жоғарғы бөлігінің күшімен сәйкес қол соққыларын келтіріңіз. Жеке ерекшеліктерге орай сіз қарсыласты жұдырықпен ұруды шешесіз немесе , я қарсы жабуылда немесе өзін-өзі қорғауға өз әрекеттеріңізді негіздей аласыз. Кітапта: “Таэквондо:Техника және тактика” сіз өзіңізге жұмыс істейтінін қолданып, қалғанын ысырасыз.

Алдымен кітаптағы суреттерге мұқият қарап, кейін оларды қайталаңыз. Қозғалысты талдаусыз, толығымен көріңіз. Жаттығуды таңдап және қадамдап зерттеуге кірісіңіз. Жүздеген түрлі шабуылдарды ойсыз жаттықтырған емес, бір қозғалысты таңдау мен оны өзіндік қаруға дейінгі деңгейге жетілдірген дұрыс. Аса көпті аса жылдам істеуге тырыспаңыз. Оданша күнделікті екі сағаттық жаттығудан қызып және жаттығуды тастап кеткенше, аптасына үш рет жарты сағаттан айналысқан дұрыс. Техника жаттығуды талап етеді, бірақ сіз ешбір сиқырсыз және жігерлі жаттығулармен жетістікке жете аласыз.

Таэквондо туралы біздің сөздерімізбен қанағаттанбаңыз. Бұл кітапты оқып - өзіңіз көз жеткізіңіз. Бүгін бастаңыз. Ерте бастасаңыз, үлкен қанағаттанушылыққа ертерек жетесіз. Бір айдан соң техникаңыз айқындалады. Алты айдан соң сенімділікке ие боласыз. Сіз жағдайға бірден әсер етпей, оларға жауап беруге қабілетті боласыз. Ең бастысы, сіз жақсы таэквондошылардың 3 қасиетін көрсете бастайсыз, бұл: олар бір-мүмкін, екі тәсілді шеберлікпен иеленеді; олар психологиялық тұрақты; олар керемет дене бітімінде болады. Кітап: “Таэквондо:Техника және тактика” сізге жаңа өнерді иеленуге және сіз тырысқан дене мен ақыл теңдігіне жетуге көмектесетініне үміттенеміз.



## **1-тарау**

### **Кіріспе**

Таэквандо (өзін-өзі қорғаудың корейлік өнері) “Аяқ пен қол жолы” деп сөзбе-сөз аударылады. Яғни, біріншіден, “аяқ” сөзі аяқ соққыларының техникасын қолдану таэквандоның маңызды бөлігі екендігін білдіреді. Расында аяқтың қатысуымен жасалатын тәсілдер таэквандоның 70 пайызын құрайды. Ал “қол ” сөзінің мәні бойынша, қол мен шынтақ соққылары, шабушы соққылар мен шаншушы саусақ соққылары қалған 30 пайызды құрайды. Дегенмен, “жол ” сөзі түсініксіз.

Таэквандо өнерінің нағыз күші “жол” мағынасын беретін, екі әріптен ашылады. Таэквандода “До” тәсілдерді жасаудың денелік құралдарын ғана емес, сонымен бірге тәсілдерді жасаумен спортшының ақыл – ой және рухани байланысын білдіреді. Таэквандо өзіне көптеген аяқ, жұдырық соққыларын, өзін-өзі қорғау, тақтайшалар сындыру және жарыстарды қосқанымен, ол бұл денелік шекаралардан біршама асады. Бұл рух пен дене тәртібі, спорттың қазіргі заманғы әлемдік түрі және философия.

### **Таэквандоның пайдасы**

Екі немесе үш айлық жаттығу тәжірибесі бар кез келген ақ белдікті иеленушіден жаттығу нәтижесінде бұл уақытта неге жеткенін сұрасаңыз, берілген жауап сізді таң қалдыру мүмкін. Әрине, ол артқан иілгіштік, күш пен жалпы шыдамдылық туралы айтады, бірақ соңында артқан өзін-өзі құрметтеу мен өзіне сенімділік туралы айту мүмкін. Шаршаумен және басқа да денелік шектеулермен көптеген және ұзақ сағаттардағы жаттығулармен таэквандо жаттығушысы өз өмірін ұзартып, ерік-жігерін нығайтады.

Таэквандо мектебі (доджан) – арнайы жер, өзіндік дүние. Доджанға кірместен бұрын, аяқ киіміңізді шешесіз, және жаттығу залына кіріп еңкейесіз. Доджанда ұстаздардың зерттеуімен және қатаң бақылауымен сіз этика мен адамгершілік кодексімен танысасыз. Құрмет, тәртіп, өзін-өзі ұстау мен әділдік – сіз еститін қарапайым сөздер ғана емес, өмір сүруге үйренетін идеялар. Жаңа ересек шәкірт кішіпейілділік туралы көптеген нәрсе біледі. Мектепке келетіндердің барлығы нәсіліне, дініне, мүлкі мен кәсіби дәрежесіне қарамастан тең. Ешкімге ерекше назар бөлінбейді, бірақ әрқайсысы өнер мен бір біріне, мектепке қатыстылығы мен жаттығулардағы ынталылығы бойынша сыналады.

Таэквандодан меңгерілген, тәртіп пен адамгершілік критерилері – оның танымалдылығының күрделі себептері. Ең кішкентай балалар да таэквандо жаттығуларынан пайда алады. Кейбіреулері жарыста жеңу үшін одан әрі қозғала алады, бірақ әр қайсысында ерте жастан тәртіп сезімі дамиды. Тәртіп таэквандоны спорттың көптеген басқа түрлерінен бөліп қарайды. Балалар футболдық командадағы допқа тимеген серіктесіне күле алады, бірақ таэквандо да жолдас құлап қалған қарсыласына аяққа тұруға көмектеседі. Таэквандоның қазіргі чемпиондары тәртіп түсінігін ерте меңгерді: мінездерінің денелік, ақыл-ой және адамгершілік дамуы олардың

темекіден, ішімдіктен және басқа нашақорлықтан бас тартуға әкелді. Бұл спортшылар өз денелерін жетілген күрес машинесі жағдайына келтірді. Турнирлер мен күшті жаттығулармен, белдік деңгейлерінің өсуімен олар өз құрдастарымен қадірленеді. Олар “иэ, мырза” немесе “жоқ, мырза” деп және нұсқаушыларына “мистер” немесе “миссис” деп сөйлейді. Жұдырық пен аяқ соққылары – жаттығудың жартысы ғана, екінші жартысы – бұл тәртіп пен зейін.

### **Мектепті таңдау**

Жергілікті телефон анықтамасында “күрес өнері” деген бөлімді қарасаңыз ушу, каратэ, джиу-джитсу, хапкидо, айкидо – және түрлі ұйымдар туралы ауқымды хабарландырулардан шақыру аласыз. Күрес өнерінің түрін таңдау күрделі қатынасты талап етеді, себебі, сіз таңдаған стиль ұзақ мерзімдік міндеттемеңізге айналады. Көбірек күрес өнері мектептерін аралап және ол мектептің қандай стильге үйрететіні мен күрес өнерінің қай стилі сізді қызықтыратынын анықтау үшін жаттығуларды бақылаңыз. Көптеген мектептер дәстүрлі өнерді емес, көптеген түрлердің қазіргі қоспасын үйретеді. Күрес өнерінің дәрістері туралы шешім қабылдағанда өз дененіздің ерекшеліктері мен шекаралары туралы есеп беріңіз. Барлық адамдар үшін барлық өнер тартымды болмайтындықтан, өзін ұзақмерзімдік міндеттемелермен байланыстырмас бұрын, бір-екі дәріс алған пайдалы.

### **Күрес өнерінің стильдері**

Күрес өнерінің көршілігін қатты немесе жұмсақ ретінде және түзу немесе айналмалы ретінде сипаттауға болады. Таэквондо әдетте қатты, немесе сыртқы стиль саналады, яғни оның амалы қол, аяқ соққылары мен тосқауылдан тұрады. Таэквондомен жаттығушылар жұдырық пен табан секілді дененің қатты беттерімен өз қарсыластарына соққы береді. Салыстыру үшін: айкидо жұмсақ немесе ішкі стиль болып табылады. Айкидомен айналысушылар әдетте қарсыластарын ұрмай, шабуылдаушы күшін өзіне қарсы қолданып, ол күшті қарсы алмай, шабуылды тойтарады.

Таэквондо түзу болып табылады. Екі нысан арасындағы ең қысқа қашықтық – түзу. Таэквондо қысқа, жылдам, күшті соққыларға, мысалы, аяқпен бүйір соққысына немесе шетке бұрылғандағы жұдырық соққысына есептелген. Айкидо, керісінше, шабуылдан ығысу үшін аяқ жұмысын білдіретін, айналмалы болып табылады. Каратэ сетокан, кикбоксинг, муай-тай және кэнпо каратэ- таэквондо секілді қатты, түзу стильдер. Джиу-джитсу, ушу тайцзицюань, хапкидо – жұмсақ, айналмалы стильдер. Кейбір стильдер, мысалы, Окинованың ушу винчунь мен каратэ годзю-рюлері, қатты, жұмсақ және түзу айналмалы тең элементтерді біріктіреді.

Бұл өнерлермен айналысатын шәкіртке белгілі бір мақсат қою керек. Жарыстарға қатысқыңыз келеді ме? Күрес өнерінің көрсетілімдік немесе акробатикалық стилін меңгергіңіз келеді ме? Мысалы, каратэ сетокан мен ушу стильдерінің кейбіреулері шәкірттерден көптеген ресми кешендерді

меңгеруді талап етеді. Муай-тай кикбоксинг, керісінше, ресми кешендерден тұрмай, жоғарғы денелік талаптар қояды. Айкидо – жоғары дәрежелі философиялық және әдемі өнер, бірақ онымен айналысатындар жарысқа қатыспайды. Джиу-джитсу өзін-өзі қорғау өнері, бірақ ол жылдам аяқ соққыларына мән бермейді. Ал таэквондо шәкірттеріне ресми кешендерді меңгеруге (пумсэ – қиялдағы қарсыластарға қарсы бағытталған, қозғалыстар реті), турнирлерде жарысуға, өзін-өзі қорғауға жаттығуға, тарих пен философия туралы білуге және уақыт өте келе күшті аяқ соққыларын жасауға ыңғайлы мүмкіндіктер беріледі.

### **Таэквондо мектебін таңдау**

Күрес өнерін таңдап және мектеп түрін таңдауға дайын болған кезде, бірнеше студияларға телефон шалып және дәрістерді бақылауға рұқсат сұраңыз. Дәрістерді бақылауға келісіп және өзіңізді қатысушының орнында елестетіңіз. Дәріс уақытында тәртіп деңгейіне назар бөліп және басқа шәкірттерді бақылаңыз. Қалай ойлайсыз: олар әуестенді ме? Егер сізді, негізінен, өзін-өзі қорғау мен жақсы денсаулық жағдайы қызықтырса, онда барлығы жарыстарға әуесқой мектеп – жақсы таңдау емес. ҚШТО ресми мектебі – Бүкіләлемдік Таэквондо – федерациясының (БТФ) қамқорлығындағы таэквондоның жалғыз ұйымы. Яғни сіздің мақсатыңыз олимпиадалық ойындарға немесе халықаралық турнирлерге қатысу мүмкіндігі болса, ҚШТО мектебіне жазылыңыз.



1-сурет

Мектепті таңдауда назар аударуға тиісті кейбір басты белгілер:

- Бас нұсқаушы ықласты, таныстырмалы және мүмкіншіл.
- Бас нұсқаушының БТФ сабум-ним (шебері) сертификаты бар.

- Барлық көмекшілер БТФ сертификаты мен жүрек қызметі және тынысты қалпына келтіру (ЖҚТҚ) бойынша куәліктерді иеленеді.
- Дәрістер жақсы құрылымдалған және ұйымдастырылған.
- Балалар мен ересектер үшін дәрістер жеке өткізіледі, бастаушыларда- өзіндік дәрістер өткізіледі.
- Мектепте таза, ол ұжыммен кешенделген және кәсіби басқарылады.
- Болашақ шәкірттерге дәрістерді бақылауға рұқсат етіледі.
- Егер мектеп байланыстар жүйесін немесе жарнамалық агенттіктер қызметін пайдаланса, сөзсіз, барлық жағдайлар жазбаша түрде баяндалады.

Жалпы, өз нұсқаушыларыңызды тыңдаңыз. Доджан мектебі жақсы атақ және жанұялық атмосфера мен тәртіп арасындағы сәтті теңдікті иелену керек.

Бірнеше студияларға барып, ай сайын төлеуге мүмкіндік беретін және ақшаңызға дәрістердің ең көп уақыт беретінін таңдаңыз. Жаттығулар үшін мол мүмкіндіктері бар үлкен студиялар – ірі қалаларда әдеттегі іс. Мөнша, киім ауыстырғыш пен жаттығу үшін құрал-жабдықтар пайдалы қолайлылық, бірақ ең бастысы – дәріс сапасы.

Мектепті үш ай сынаңыз. Бұл уақытта жұдырық, аяқ, қолдың барлық негізгі соққыларын, сонымен бірге, тосқауылдарды меңгеріп және өзіңізге ие болу қабілетіңізге сенімділікті сезіну керексіз. Кейінгі бірнеше жылдық жаттығуларда сіз негізгі тәсілдерді жалпы меңгеріп және таэквондо принциптерімен философия түсініктерін біріктіресіз. Көптеген мектептерде білімнің бұл деңгейі қара белдікті беруді білдіреді.

### **Таэквондо дәрістері**

Әр мектепте таэквондо қарапайым дәрістері ерекшеленеді, бірақ көбісі төменде сипатталған алпысминуттық дәріс үлгісімен жүргізіледі.

Дәріс алдында шәкірттер дербес дене қыздыру жаттығуларын өткізеді. Шапалақпен дауыстап соғып, нұсқаушы дәрістің басталу белгісін береді. Шәкірттер ранг бойынша тізбектеледі. Неғұрлым тәжірибелі шәкірттер топ алдына шығарылады, ал үлкен белдіктер оң жақта тұрады. Тәжірибелі шәкірттер доджан ішінде, және одан тыс жерлерде үлгі тұтылады. Олар мектептегі жолдастарына үлгі көрсетеді. Әрбір дәріс нұсқаушының бастамасымен, дәстүрлі тағзымнан басталады. Таэквондонның кейбір мектептері өзінің нұсқаушысына, мектебі мен еліне дауыстап тағзым береді. Құрметтің осындай көрсетілімінен кейін шәкірттер 13-тарауда көрсетілген, қарапайым дене қыздыруымен айналысады. Одан кейінгі 15 минутта аяқ, қолдың негізгі соққылары мен тосқауыл жаттығулары жасалады. Кейінгі 15 минут орын ауыстыру, қиыстыру мен қарсы шабуыл жаттығуларына кетеді. Соңғы 30 минут пумсэ мен спаррингке арналады. Дәріс тағзыммен аяқталады.

### Жаттығу залының негізгі ережелері

- Үзіліс кезінде әңгімені азайтып, дәріс уақытында мүлдем сөйлеменіз.
- Дәрістің басталуына дейінгі және үзілістегі минуттарды өз таэквондоңызды өндіру үшін пайдаланыңыз.
- Нұсқаушы мен дәрістегі жолдастарыңызға құрмет көрсетіңіз.
- Дәрістен тыс шақыртпаушы жағдайда таэквондо дағдыларын жаттықтырыңыз. Доджан шегінен тыс төбелес, егер сіз өзін-өзі қорғау жағдайында өміріңіз үшін күреспесеңіз, мектен шығарылуыңызға негіз болады.
- Жаттығу үшін кең киім, шолақ шалбар, жаттығу киімі немесе таэквондо формасы сәйкес келеді.
- Таэквондо формасын сатып алып, нұсқаушыдан белдіктің қалай байланатынын сұраңыз.
- Жаттығуға кіріспестен бұрын, барлық әшекейлеріңізді шешіңіз және аяқ пен қолыңыздың тырнақтары үшкір еместігіне сенімді болыңыз.
- Дәріс барысында сағыз шайнамаңыз.
- Егер қорғаныстық көздіктер тақпасаңыз, спаррингтің кез келген түрінің басталуынан бұрын көзілдіріктер мен байланыс линзаларын шешіңіз. Спарринг кезінде ауызды қорғау үшін тіссауытын және шатты қорғау үшін қабыршақ киіңіз.
- Серіктеспен жаттығу барысында, соққы бергенде ұстамдылық пен сақтық білдіріңіз. Спорттық тәртіп пен ізеттіліктің спарринг кезінде маңызы үлкен.
- Күрес өнерлерінің стильдерін немесе басқа стильдер нұсқаушыларын ешқашан сынамаңыз.

Таэквондо мектебі – ерекше орын, дегенмен өз дәрістеріңізді доджан қабырғаларымен шектеменіз. Сіз кез келген жерде кез келген уақытта қуатты, тәртіпті таэквондомен айналыса аласыз. Басқаларына байқатпай таэквондоның тыныс алу амалына зейінделе аласыз немесе шаршы метрдің жартысын ғана иеленіп, аяқ, қол, жұдырықпен соққы бересіз, тосқауыл қойып және ресми кешендерді жасай аласыз. Жас кездерінде Том Сибурн өз өнерін игеруге тырысып және қонақ үй бөлмелері мен әуежайларда көленкесімен спаррингтеп, аялдамаларда аяқ соққыларымен жұмыс істеп, бадминтондық алаңдарда ресми кешендерді жасады және теннис корттарында нысандармен жаттықты.

### Шәкірттік белдіктер ретінің үлгісі

Дәреже уақыты	белдік	Жаттығудың жиынтық уақыты
10	ақ	бастауыш
8	сары	3ай
6	жасыл	бай
4	көк	9ай
2	қызыл	1жыл
1	қызыл	2жыл
(келесі кезең қара белдік 1-дан)		

*9,7,5 және 3-ғыптар – бұл ақ, сары, жасыл және қызыл белдіктер шектеріндегі деңгейлер.*

### Шеберлік белдіктердің реттік үлгісі

Мәртебе (дан)	атауы	жаттығудың жиынтық уақыты
1	Чо-дан	3жыл
2	Йи-дан	5жыл
3	Сам-дан	7жыл
4	Са-дан	9жыл
5	О-дан	11жыл
6	Йук-дан	15жыл
7	Чил-дан	20 және одан аса жыл
8	Пан-дан	20 және одан аса жыл
9	Ку-дан	20 және одан аса жыл
10	Сип-дан	20 және одан аса жыл

*7 және одан жоғарғы дан иелері таэквондо спорты мен өнеріне өз үлестерін көрсету керек.*

### Белдіктер мен рангтар

Таэквондо алты түрлі белдіктермен марапаттайды. Дәрістерге қатысып; негізгі тәсілдерді, қиыстырулар мен пумсэлдерді меңгеріп және орындап; спаррингтеп сіз алға жылжисыз. Әрбір қатысушы ақ белдіктен бастайды және қажетті дағдыларды алған соң, емтихан тапсырып, ретімен сары, жасыл, көк, қызыл және бірнеше жылдық жаттығудан кейін – қарасын алады (1.1 және 1.2 кесте). Емтихандар мен белдіктер реті ҚШТО-мен бекітілген, барлық мектептер үшін бірдей. Дегенмен, ҚШТО жүйесінде қызыл белдік таэквондонның басқа жүйесіндегі қара белдікке тең. Балалар мен ересектер қара белдікке емтихан тапсыра алады. 13

жастан кіші қызыл белдікті шәкіртті емтихан тапсырып және жас өспірімдік қара белдік алуға құқылы. Олар штат, ұлттық және халықаралық дәрежедегі жасөспірімдік турнирлерге қатыса алады. 18 жасқа жетіп, шәкірттер ересектік дәрежеге енгізіліп және ҚШТО сыйлық турнирлеріне қатысуға жіберіледі. Ақ белдікті шәкірттер кемінде үш айлық жаттығулардан кейін, өз нұсқаушыларының рұқсатымен турнирлерге қатыса алады. Қарадан төмен белдіктер ғып немесе дәреже аталып, оныншы ғыптан басталып, бірінші ғыпқа дейін жалғасады (қара белдік алдындағы мәртебе). Қара белдік алуға тырысқан бірінші ғып шәкірттері өз нұсқаушыларының бақылауымен дәрістерді дербес өткізеді. Қара белдік алу мезетіне шәкірттердің көршілігі оқытудың 60 сағатынан көп тәжірибе иеленеді. Қара белдіктің иесі бірінші даннан бастап, және ілгерілеу оныншы данға әкеледі. Таэквондоның қара белдігін иеленушілер бірінші данға жету одан да күрделі жаттығудың басталуын білдіретінін түсінеді.

Таэквондо-бұл өнер, спорт және өмір салты. Жаттығудың әр бір күні сізді жетілдіреді. Мысалы, жаттығулар уақытында сіз аяқпен тік соққыны мың рет жасайсыз. Ақ белдікті иеленіп, сіз соққы жасауға жеткен теңдікке қанағаттанасыз. Көк белдікке жетіп, сіз тік аяқ соққысын тура көкірек деңгейінде жасайсыз. Қара белдік иесі болып, сіз қарсыластың мінезінің кез келген аумағына және кез келген аяқпен күшті және бақыланбалы тік соққы бере аласыз.

Таэквондо – тек қана денелік дәріс емес. Өзін-өзі ұстау жаттығуды доджан мен көшелік төбелеске бөледі. Таэквондо шәкірттері өзін-өзі қорғау мақсатында талпынған жылдамдықпен қол, жұдырық және аяқ соққыларын жасау дағдыларын иеленеді, бірақ жаттығудағы серіктеске бірнеше сантиметр жеткізбей, қуатты аяқ соққысын тоқтататындай, өз қозғалыстарын бақылауға қабілетті. Кез келген жастағы шәкірттер өз өмірлерінде өткізген, ақыл мен дене тәртібін таниды.

## **2-тарау.**

### **Таэквондо тамырлары**

Қазіргі таңда адамдардың көршілігі күрес өнерлері туралы біледі, бірақ олардың қалай тізілгенін білесіз бе? 5000 жылға артқа қарай күрестік дайындықтың жұдырық, аяқ, қол соққылары мен тосқауылдарды өнер түріне жүйелендірген қайнарларға ойша ауысамыз. Уақыт өте келе жаттығу дәстүрлері мен стильдері өзгеріп, таэквондоның қазіргі дәрістеріне қанағатты қосты.

### **Күрес өнерінің шығу тарихы**

Қарусыз күрес амалы 5000 жыл бұрын Үндістанда, Мысыр мен Қытайда болғандығына дәлелдер бар. Аңыз бойынша, б.з. Ү ғсырда Буддалық тақуа Бодхидхарма Үндістаннан Қытайға саяхаттады және Шаолинь шіркеуінде қытайлық тақуаларға буддизмді уағыздады. Оның

уағыздары медитацияға, йога мен күрес өнеріне арналды. Қытайлықтар Бодхидхарманың ілімін “ушу” деп атады.

Буддалық тақуалар мен дзэн шеберлері күрес өнерін ұрпақтан ұрпаққа жалғастырды. Көп ұзамай бұл қасиетті адамдар басқаларды үйрете бастап, күрес өнері бүкіл Шығысқа тарады.

Кореяға күрес өнері 4000 жыл бұрын, Пэкче және Силла, Когуре әулеттерінің билігі заманында келді. Археологтармен табылған мүсіндер мен фрескалардың дәлелдерінше, бұл үш патшалықтың адамдары қазіргі заманғы спаррингтің қарапайым тұрықтарына ұқсайтын, қорғаныс қалыптарын (таэ кьон) жаттықтырды. Б.з. 668-918 ж.ж. Силла әулетін билеген Джин Хеунг патша Хваранг-до (“гүлденуші батылдық жолы”) қоғамын құрды. Бұл қоғам зиялылардың балалары үшін әскери академияда таэ кьон (Тэккен) элементтерін үйреткен, жаттығу бағдарламалары мен білім беру принциптерін ұстанды. Илану, ата-анаға құрмет және мемлекетке адалдық Хваранг-до принциптері болды. Күрес өнері дәрістерімен қатар, Хваранг-до ар-намысқа, батырлық, адалдық және биітшілікке ерекше мән беретін кодексті сақтады. Үлкен рухани әсердің арқасында Хваранг-до Когуре, Пэкче мен Силла әулеттерін біріктірді, ал тэккен бүкіл Кореяға тарады.

### **Таэквондоның дамуы**

Коре әулетінің (918-1392) билігі уақытында тэккен “субак” атауын алды, ал күрес өнері күштерді қалпына келтіру жүйесі мен шыдамдылықтан шайқаста күресу қабілетін өз назарына ауыстырды. Субак бірнеше жүйеге бөлініп, онымен әскерлер де, қарапайым көрермендер де айналысты. Жүйе өкілдері көрсетулер мен жарыстарды ұйымдастырып, өз өнерін таратты. 1790 ж. Йи әулеті тұсында (1392-1910) Ли Дук Му жазған, алғашқы корейлік күрес өнерінің оқулығы, “Муе Добо Тонгджи” кітабында субакқа жеке тарау арналды. Бұл кітап саяси көзқарастардың өзгеруі әскери істі әйгілендірген, уақытта бұл өнердің қарапайым халықтың арасында таралуы өнердің жойылмауына септігін тигізді. Дегенмен, Йи әулеті билігінің екінші жартысында Субак құлдырап, шектеулі білімдер ұрпақтан ұрпаққа жеке жанұяларда ғана берілді.

1909 ж. Корея Жапониямен басып алынып, кез келген корейлік күрес өнерімен айналысуға тиым салынды. Дегенмен, бұл тиым салу субакқа қызығушылықты қайта туындатып, көптеген адамдар құпия түрде танымал шеберлердің жетекшілігімен бұл өнерді меңгере бастады. Басқалар Жапония мен Қытайда күрес өнерін меңгеру үшін Кореядан кетіп қалды.





Кукивон  
2-сурет

Құпия дәрістер тоқтатылып, 1943 ж Кореяға дзю-до, каратэ мен ушу келген соң, күрес өнеріне қызығушылық одан әрі артты. 1945 ж Жапония Кореяны басып алудан босатып, Кореяның ұлттық күрес өнері даму мүмкіндігін алды, Корея күрес өнерінің көптеген түрлі мектептері (квандар) бірнеше жыл өмір сүріп, және олардың әр қайсысы Су бак до, квон боп және танг су доны қосқанда, тэккен\субактың жеке стиліне назар шоғырландырды. Кореяның жапондық билігінен босалудан кейінгі он жылдарда тэккен корейлік әскери дайындықтың әдеттегі бөлігіне айналды, бірақ квандар арасындағы шиеленістер бірыңғай ұлттық ұйымның дамуына кедергі келтірді. Ал 1955 ж квандарды біріктіруге шақырылған кездесу ұйымдастырылды, және 1957 ж таэквондо корейлік күрес өнерінің ресми атауы болып таңдалды. 1961 ж Таэквондоның Корейлік ассоциациясы түзілді және 1960 жылдар бойы бүкіл әлемде өткізілген таэквондо бойынша мындаған көрсетілімдер әлемде осы жаңа корейлік күрес өнеріне тұрақты қызығушылықтың қалыптасуына септігін тигізді.

1971 ж Сеулде (Оңтүстік Корея) корейліктердің таэквондомен айналысуы мен жаттығуы үшін арнайы арналған, Кукивон спорттық залы жобаланып соғылды. Бір жылдан кейін Кукивон 17 елден 200 спортшы қатысқан, таэквондо бойынша алғашқы әлем чемпионатын өткізді. Содан бері Кукивон әлемдегі барлық мектептік, нұсқаулық, университеттік және олимпиадалық ассоциациялардың бас штабына айналды. Сонымен қатар, 1973 ж Бүкіләлемдік таэквондо федерациясы құрылды. Өз қызметінің басталу мезетінен бастап, БТФ Корейлік үкіметпен танылған, жалғыз реттеуші органға айналды.

1974 ж. Таэквондо АҚШ-тың әуесқойлық спорт Одағына қабылданды. ӘСО таэквондоны БТФ ережелеріне сәйкес Ун Йонг Ким басқарды. 1981 ж. Ұйым атауы ӘСО таэквондо Одағынан Құрама Штаттардың Таэквондо Одағына (ҚШТО) ауыстырылды. Ал 1984 ж. ҚШТО БТФ қолдауымен құрама Штаттардың Олимпиадалық комитетін “А тобының” мүшесі ретінде бекітілді.

1988 ж. таэквондо алғаш рет көрсетілетін бағдарламада Сеулдегі (Оңтүстік Корея) олимпиадалық ойындарда пайда болды. Таэквондо Барселонадағы, Испаниядағы 1984 ж. ойындарда көрсетілетін спорт түрі болып қалып, және Австралиядағы Сидней ойындарында 2000 ж. Жарыстың ресми бағдарламасына қосылды. Таэквондоның гүлдену кезеңі 1988 ж. басталды, және қазіргі таңда онымен 112 елдің 20 мың адамы айналысады. Жарыстың штат деңгейінде басталып және ұлттық пен халықаралық деңгейлерде жалғасады. Халықаралық жарыстар жастардың олимпиадалық ойындарын, университеттер арасындағы чемпионаттарды Бүкіләлемдік Ойындарды, Әлем кубогын, Әлем чемпионаттарын, Панамерикандық ойындар мен олимпиадалық ойындарды қосады.

### **Бүгінгі таңдағы Таэквондо**

Қазіргі заманғы таэквондо Корейлік күрес өнерінің бастапқы ерекшеліктері мен дәстүрлерінен көп нәрсені сақтады. Дәстүрлі бейнелер ұрпақтарға берілді. Дегенмен, спорттық таэквондо өте өзгерді. Қорғаныс құралдары, ұпайлардың электрондық есебі, биомеханикалық талдау мен бейне таспа таэквондоны күрес өнерінің жалпы салмағынан ажыратты. Реслинг пен дзюдо секілді күрестің спорт түрлері Олимпиадалық Ойын бағдарламаларына көп жылдан бері кіргенімен, Таэквондо – олимпиадалық спорт түрі ретінде қолғапсыз енгізілген жалғыз күрес өнері. Жапондық каратэ, Қытайлық ушу және басқа да өзін-өзі қорғау жүйелері таэквондо секілді қол, аяқ, жұдырық соққылары мен тосқауылдарды қосқанымен, бұл стильдер таэквондо секілді бүкіләлемдік ұйымдар мен өкілдіктерді құрай алмады.

### **3-тарау**

#### **Таэквондо тілі**

Таэквондоның шыққан жері Корея болды. Өкінішке орай, басқа елдердің таэквондошыларын корейлік мәдениет принциптерімен, нормаларымен таныстыру мүмкін емес. Сондықтан бастауыш шәкірттер корейлік дәстүрлер мен тілін тануды дамытуға міндетті.

Кореяда өзара қатынастар өте маңызды. Халық тығыздығының деңгейі туралы мәлімет алған соң қатаң тәртіп пен тәрбиелікке қажеттілік айқындалу қажет. 1994 ж. Кореяда халық тығыздығы бір шаршы километрге орташа 320 адам құрап, ел әлемнің ең халқы тығыздардың біріне жатты. Корей қоғамының қызмет атқаруына бірнеше негізгі ережелер мүмкіндік береді. Әр адам қоғамдық иерархиядағы өз орнын

түсінеді. Қоғамдағы адам жағдайы оның жасы мен біліміне байланысты. Үлкендеу, тәжірибелі адамға құрметпен қарайды.

Кішіпейілділік пен тәртіп корей қоғамынан американдық доджанға бірнеше тәсілмен беріледі. Мысалы, белден қарапайым тағзым ету дәстүрі құрметтік сәлемдесу болып табылады. Үлкен (тәжірибелірек) шәкірттер топ алдында орналастырылады, ал кішілер асхана мен су ішетін фантан жанында үлкендерге жол береді. Сонымен қатар, үлкеннің алдында аяқ қиыстырып отыру, темекі шегу мен көзілдірік кию әдепсіздік.

Таэквондо дәстүрінің қосымша тамырлары корей тілінде. Корей тілі өзіндік ерекшеліктермен қатар, қытай тілінің элементтерін қосатындықтан, қиын меңгеріледі. Жылдам сөйлеген сайын, сөйлеушілер қытайлық диалектіні жиірек қолданады. Корей әліпбиінде 10 дауысты және 14 дауыссыз болғанымен, қытай иероглифтерін де меңгеру қажет.

Доджанда нұсқаушылар көбінесе бұйрықтарды корейше айғайлап айтады. Таэквондо бойынша турнирлерге қатысушылар корейлік терминологияны түсінуге міндетті. Таэквондо бойынша 60-тан аса елдер халықаралық жарыстарға қатысқан кезде қарым-қатынас жасауда қиналмайтындығына таң қалмаңыз. 3-1

Жаттығулар терминологиясы.

Келесі тізімде дәрісте жиі кездесетін, көп қолданылатын корейлік терминдер келтірілген.



3-сурет.

**Чаги**-аяқ соққысы. Таэквондода аяқ соққылары өзін-өзі қорғау үшін де, жарысу үшін де қолданылады. Таэквондо шеберлері аяқ соққыларының жан-жақтылығымен және қуатты амалдарымен танымал. Ешбір күрес өнері таэквондо секілді аяқ соққыларына назар бөлмейді. Чаги өмірлік маңызы бар нысанды зақымдау үшін қолданылатын, аяқтың соғушы беттеріне де жатады.

<b>Аяқ соққылары</b>	
Корейше	Қазақша
Ап-чаги	тік аяқ соққысы
Ан бандаль чаги	жартылай түріндегі соққы (сырттан ішке)
Бакад бандаль чаги	жартылай түріндегі соққы (іштен сыртқа)
Дольо-чаги	айналмалы аяқ соққысы
Двит-чаги	артқа аяқ соққысы
Гульги-чаги	аяқпен Хук
Нэрио-чаги	жоғарыдан төменге өкшемен аяқ соққысы
Твио-чаги	секіріп аяқпен соғу
Йоп-чаги	аяқпен бүйір соққы
<b>Ұратын беттер-аяқ соққылары</b>	
Корейше	Қазақша
Ап-чук	аяқ басының жастықшасы
Бальдунг	аяқ басының көтерілуі
Бальналь	аяқ басының қабырғасы
Двит-чук	өкшенің негізі

**Чариот-соги** – назар тұрысы. Таэквондо да тұрыстар көп болса да, чариот-соги ең маңыздысы, себебі барлығы осы тұстан басталады. Аяқты бірге қолды бүйірінен қойып және алдыңызға тік қарап тұрыңыз. Осы тұрыста сіз тыныш тұрып және нұсқаушының нұсқауларына зейінделу керексіз. Осы кітапқа қосылған, тұрыстардың толық тізімімен соги бөлімшесіне назар аударыңыз.

**Чиги** – қол және жұдырық соққылары. Олар аяқ соққыларына қарағанда жылдамырақ. Үлкен тұрақтылықты сақтауға мүмкіндік береді. Чиги өмірлік маңызы бар нысанға зақым келтіру үшін қолданылатын, қолдың ұратын беттеріне де жатады.



### **Қол мен жұдырық соққылары**

Корейше	Қазақша
Ап-чиги немесе апэ-чиги	алға жұдырық соққысы
Ап джумок джируги	соққыда қолдың шыр айналуымен тік жұдырық соққысы
Бандэ-джируги	аяқтың шыққан жағына жасалатын жұдырық соққысы
Батансон-чиги	алақан жастықшасымен соққы
Дун джумок чиги	жұдырықтың сыртқы жағымен соққы
Гульги-чиги	жұдырықпен хук
Палькуп-чиги	шынтақ соққысы
Монтон-чиги	орташа деңгейге соққы (кіндік пен бұғана арасында)
Сонналь-чиги	алақан қабырғасымен соққы
Ви (ольгуль) чиги	жоғарғы деңгейге соққы (бет пен мойын)
Йоп-чиги	шетке соққы

### **Ұрушы беттер – қол мен жұдырық соққылары**

Корейше	Қазақша
Батансон	алақан жастықшасы
Джумок	жұдырық
мэ-джумок	жұдырықтың негізі
Палькуп	шынтақ
Пьон-джумок	жазық (ашық) жұдырық
Сонкут	саусақ ұштары
Сонналь	алақан қабырғасы
Сонналь дун	қол шашағының сыртқы қабырға жағы (бас бармақ жағы)

Доджан - таэквондо мектебі. Доджан – таэквондомен айналысатын адам үшін өте құнды жер. Оған үлкен құрметпен және мақтанышпен қарайды.

Добок \ди – шәкірттің таэквондо дәрістері үшін киетін, үшбұрыш ойығы бар ақ форма. Ди – белге байлайтын белдік. Барлық шәкірттер таза добок кию керек. Ақ түс тазалық пен білместіктің нышаны. Ежелде адамдар шалбарды ұстап тұру үшін ақ белдік байлаған. Жаттығу кезінде белдік кірлеп, түсі қарайды. Міне сондықтан, таэквондоның қазіргі заманғы мектептерінде келесі деңгейге өткенде сіз түсі қарауытқан белдік аласыз.

Дончак – таэквондодағы кез келген жеке қозғалыс. Бұл жол, жұдырық, аяқ соққысы, тосқауыл немесе қадам болу мүмкін. Мұндай қозғалысты жылдам және нұсқаушының сәйкес нұсқауымен күшті жасаңыз.

Дора – бағытты өзгерту командасы. Бұл команда әдетте шәкірттердің кешенді орын ауыстырулардың соңында бұрылып және қарсы бағытта қадамдарды қайта бастау үшін беріледі.

Гукки – жалау. Корейлік жалау қожайын елдің жалауы жанында ілінеді. Шәкірт доджанға кірген кезде, құрмет белгісі ретінде жаттығу залдары мен екі жалауға тағзым етеді. Қожайын елдің жалауы таэквондо өнерімен айналысу еркіндігін берген үшін елге құрмет көрсету мақсатында доджанда ілінеді. Корейлік жалау доджанда таэквондо өнері бастау алған елге құрмет білдіру үшін ілінеді. Өте жиі жаттығулар мен басқа ерекше шараларда жалаулар мен елдер ұлттық әнұрандарды орындаумен қарсалынады.

Хваранг-до – сөзбе сөз аудармай, “Гүлденуші батылдық жолы” деген мағына береді. Хваранг Силла патшалығында өмір сүрген патша жанұясының мүшелеріне қатысты. Қазіргі заманғы таэквондо өзінің этикалық және денелік стилінде ежелгі “Хварангтың” ізбасарлары болып табылады.

Джунби – дайындық ұстанымын алу нұсқауы. Бұл ұстанымнан сіз нұсқаушының командасымен кез келген тәсілді жасай отырып, кез келген бағытта қозғалуға дайын болу керексіз.

Кибон – бастаушы жаттығудың алғашқы үш айында меңгере алатын қорлық амал. Кибон қол, аяқ, жұдырықтың негізгі соққылары мен тосқауылдарды қоса алады.

Кихап – дәріс барысында шәкірттердің дауысты көмейлік айғайы. Бұл айғайдың іштің подложечной ойықшасынан шыққаны маңызды. Кихап сізге үлкен күш беріп сенімділігіңізді арттырып және қарсыласты қорқыта алады.

Купсо – шабуыл үшін әлсіз, денедегі өмірлік маңызы бар нысан.

Корейше	Қазақша
Бальмок	қолтық
Ольгуль	бет (мойын мен бірге, шабуылдың жоғарғы деңгейі)
Хури	бел
Мок	мойын
Момтон	кіндік пен бұғана арасындағы дене бөлігі, шабуылдың орташа деңгейі
Моли	бас
Муруп	тізе
Сонмок	білезік сүйектер
Ток	қабак

**Кван** – Кореяның күрес өнерінің стилі. 1945 ж Жапония Кореядан басып алуды алыптастаған соң күрес өнері тарала бастады. Дегенмен көп түрлі стильдер болды. Квандардың мысалдары – бұл му до кван, чунг до кван және джи до кван.

Кванчангним – ұлы шебер. Амалы бойынша бұл атау ерекше құрметтеліп, стиль немесе таэквондо мектебінің басшысына беріледі, дегенмен жетінші дандық қара белдігін иеленген немесе одан жоғарғы дәрежелі кез келген нұсқаушыны бұл өнерге арнаған жылдарға құрмет

белгісі мен кванчангним деп атайды. Бұл атақты алған нұсқаушы таэквондоны шебер меңгерумен қатар, бұл өнерге өз үлесін қосып және дамуына септігін тигізеді.

Кируги – спарринг. Кируги әдетте – таэквондо бойынша жарыстардың орталық нүктесі. Таэквондо спарринг жылдам және қуатты өтеді. Еркін спарринг шәкірттер үшін өз тәсілдерімен қиыстыруларын тексерудің ең жақсы тәсілдердің бірі. Таэквондода жақсы спарринг – серіктес болу үшін сізге шыдамдылық, жылдамдылық, ұстамдылық, ептілік, зейін, уақыт сезімі мен стратегия қажет. Жарыс – спаррингі жынысқа, жасқа, салмақ пен рангқа байланысты категорияларға бөлінеді.

Кьокпа – тақтайларды сындыру. Таэквондодағы кьокпаның мақсаты шәкірттер күші мен зейін тексеру, сонымен қатар, тақтаға соғу алдындағы қорқынышты жоюға көмектесу болып табылады. Кьокпа – шеберлікті танытумен қатар сенімділікті дамытуға көмектесу.

Кьонэ немесе кюнэ – тағзым ету. Бұл құрметті көрсетудің дәстүрлі тәсілі. Бұл біреудің алдындағы құлшылықты білдірмейді. Біз өз мектебімізге, жалауымызға, өнерімізге, нұсқаушымыз бен өз өзімізге құрмет білдіру үшін тағзым етеміз. Біздің ақкөңілмен тағзым еткеніміз маңызды. Баяу (төрт секунд алатындай), белді бүгіп және төмен қарап тағзым етуге тырысыңыз. Тағзым арналған адамға қарамай, сіз сенім мен құрметті көрсетесіз.

Макки – тосқауыл. Тосқауыл шабуылдан қорғаныс үшін қолданылады. Таэквондо тосқауылдары – бұл жылдам және қуатты жасалатын, ауыр тосқауылдар. Таэквондо тосқауылы шабуылдаушының қолын немесе аяғын сындыра алатындай күшпен қойылу мүмкін.

### **Корейше**

Ан макки  
Арэ-макки

Бакат-макки

Момтон-макки

Сонналь-макки

Ви (ольгуль) макки

Отгоро макки

### **Қазақша**

ішке тосқауыл  
тұрықтың ішкі бөлігіне тосқауыл  
(төменгі тосқауыл)

сыртқа тосқауыл

орташа деңгейдегі қорғау тосқауылы

қолдың ішкі жағымен тосқауыл

жоғарғы тосқауыл

х-тосқауыл

**Накбуп** – жығылу. Накбуп тәсілдері зақымданудың алдын алу үшін маңызды. Дұрыс жығылып, сіз зақымдалу қиын болатын дене мүшеңізге әсерді жоясыз. Жығылған кезде соққы күшін азайту үшін еденді алақанмен соғуға және тоңқалаң асуға үйреніңіз.

### **Корейше**

Ху бан накбуп  
Хви йеон накбуп  
Йеон бан накбуп

### **Қазақша**

артқа тоңқалаң асу немесе жығылу  
тоңқалаң асу (алға)  
алға жығылу

Джва чук бан накбуп  
Ву чук бан накбуп

солға жығылу  
оңға жығылу

**Пумсэ** – ресми кешендер. Пумсэ таэквондоның көркемдік жағы болып табылады. БТФ-ның барлық мектептері тэгук ресми кешендер серияларын жаттықтырады. Бұл алдын ала дайындалған қозғалыстар тосқауылдарды, жұдырық, аяқ соққылары мен тұрыстарды теңдік, қашықтық, күш пен сұлулық сезімін дамыту мақсатымен біріктіреді. Жақсы жасалатын пумсэде ақыл мен дене біріктіріледі.

**Сабомним** – таэквондо шебері. Бұл құрметті атақ бесінші дандық кара белдігінен төмен емес рангтағы адам үшін арналған. Сабомним – сіздің дамуыңызды мұқият және шыдамды басқарған ұстаз ғана емес, дос.

**Сиот** – демалу командасы. Бұл команда әдетте жаттығулар кешенін аяқтаған соң беріледі.

**Соги** – тұрыс. Таэквондо тұрыстары – тіректің берік қорын камтамасыз ететіндей, төмен. Таэквондо тұрыстары барлық тосқауылдар, аяқ пен қол соққылары үшін негіз болып табылады.

### **Корейше**

Ап губи соги

Ап соги

Чариот соги

Двит губи соги

Гио руги соги

Джучум-соги

Джунби

### **Қазақша**

жалпы тұрыс

“қадам” тұрысы

назар тұрысы (өкше бірге, аяқтың ұшы 45\* бұрышқа бұрылады)

артқы тұрыс

күрестік тұрыс

атқұмардың тұрысы

дайындық тұрысы

### **Есеп терминдері**

Корейлік сандармен танысу нұсқаушы жасататын қайталаулар санын немесе жарыс кезіндегі өз ұпайларыңызды естуге көмектеседі. 1-ден 10-ға дейінгі сандар – бұл: хана, дул, сет, нет, дасот, ясот, ельгоп, йодоль, ахаб, йоль.

Таэквондомен әлемнің жүздеген елінде айналысады, дегенмен шәкірттер корей терминологиясының негіздерін жақсы білсе ғана араласа алады. Таэквондоны түсіну үшін шәкірттер корей мәдениеті мен тілінің жұмыстық білімін игеру қажет. Таэквондо тілі сіздің жаттығуларыңыздың айырмас бөлігі, жұдырық, қол, аяқ соққылары, тосқауыл, тұрыс пен орын ауыстырудың барлық командалары корейше беріледі. Қозғалысты командамен үйлестіріп, сіз корей терминологиясын игересіз. Бұл тараудан глоссарилерді қолданып, артықшылық иеленіңіз.



## 4-тарау

### Жығылулар мен тоңқалаң асулар

Күрес өнерінің шебері болсын немесе болмаған адамның ең маңызды дағдыларының бірі – дұрыс жығылу амалы болып табылады. Балалар әр қадамда жығылады және болмашы жығылудан жылдам сауығады. Дегенмен, балаларға қарағанда, ересектердің жұмсақтығы мен иілгіштігі төмендеу, және олар үшін жығылудың нәтижесі жаман және өмірге қауіпті. Әр қайсысымыз кез келген уақытта жығыла алатынымызға қарамастан, біз мұндай жағдайға аз дайындаламыз. Таэквондоның жақсы мектептерінің ең бірінші міндеттерінің бірі жаңадан келушіні жығылуға үйрету.

Жаңа шәкіртте күрес өнерінің кейбір күрделі тәсілдерін игеруге апталар немесе айлар қажет болу мүмкін. Тосқауылдар (макки), аяқ соққылары (чаги) мен ресми кешендер (пумсэ) тәжірибесіз шәкірттердің әсіресе бірнеше уақыт дене жаттығуларымен айналыспағандардың есін шығару мүмкін. Бірақ зейінсіздері де жақсы жығылуға және тоңқалаң асуға үйреніп, күрделі зақым алу мүмкіндігін төмендете алады.

#### Амал бойынша кеңестер

1. Жығылу немесе тоңқалаң асу ұзақтығында босандықты сақтаңыз.
2. Көшедегі шөп немесе төсеніш секілді жұмсақ жерде жаттығыңыз.
3. Соққыны азайту үшін төсеніштен бірнеше сантиметр биіктіктен ғана жығылу мен тоңқалаң асулар жасаңыз.
4. Барлық жығылулар мен тоңқалаң асуларда қабағыңызды жасырыңыз.
5. Қасақана жығылу мен тоңқалаң асулар таэквондо жарыстарында ұпайдан айрылуға әкеледі.

#### Жығылулар

Күрес өнерімен айналысудың ең басында сізді жығылу тәсілдерімен таныстырады. Тәжірибелі нұсқаушының бақылауында жығылулар (мен барлық тәсілдерді) жасаңыз. Бірақ егер сіз бұл тәсілдердің қайсы бірін дербес жасауға тырыссаңыз, төсеніштің болуына мән беріңіз.

## Алға жығылу



4-сурет



5-сурет

Сіздің үйренетін алғашқы жығылуыңыз – алға жығылу. Жығылу үшін төсеніштің шетіне төсенішке қарай тізеліп тұрыңыз. Денені тік, қолды иық деңгейінде, шынтақты бүгіп, алақанды өзіңізге қарай қаратыңыз. (Қолды көкірек алдында қиыстырып, төсенішке соққы кезінде қолды қатар ұстаңыз). Алақандар арасындағы қашықтық иық енінен аздау болу керек. Енді төсенішке алға жығылып және алақанмен және жіліншіктермен қоныңыз. Алақан және жіліншікпен еденге тұтастық ретінде қол соққан мезетте алақан мен еден арақашықтығы жұдырық көлеміне шамалас болу керек. Жығылуда сымбауы үшін білезік сүйектерін бүкпеіңіз. Міндетті түрде басты шетке бұрып және ішпен көкіректі еденге тигізбеңіз, себебі жерге жығылған жағдайда әйнек пен шаң жығылғанда төмен қарасаңыз көзге кіру мүмкін. Негіздеуші жаттығудан кейін сіз бұл қозғалысты жасаған соң өзіңізді ыңғайлы сезінесіз, одан кейін төменгі жүрелеп отыру ұстанымына өтуге болады. Бұл ұстаным төмен отырып, аяқты бөлек, иық енімен, тізені бүгіп, екі қолды жоғары көтеріп отырған, бейсболдық Кетчердің жағдайын еске түсіреді. Бұл қалыпта жығылу үшін төсеніш ортасына жақын жығылыңыз. Аяқты артқа итеріп және оларды кең қойып, жығылуда жастықшалармен айға қарай алақанмен және желіншікпен қоныңыз. Еденді кеуденің жоғарғы бөлігімен және тіземен тимей, міндетті түрде басты бұрыңыз. Жаттығудың бірнеше апталарынан кейін сіз тік тұрып, алға жығыла алатын боласыз.

### Артқа жығылу

Сіздің үйренетін келесі жығылуыңыз – бұл артқа жығылу. Желке соққысының ықтималдығын кеміту үшін, мінсіз жығылу керек. Төсенішке артқа қарай бұрылып, төсеніштің шетіне тұрыңыз. Алға жығылған секілді бейсболдың кетчер қалпымен отырыңыз, бірақ бұл жолы қолды кеуде алдында қиыстырыңыз. Артқа қарай отырғыңыз келген секілді түсіп, арқаға қарай аунаңыз. Арқаға аунай отырып, аяқты төбеге бағыттап және жығылу қуатын бейтараптау үшін жіліншіктермен және алақанмен соғыңыз. Қолды 15 градустан көптеу бұрышқа денеден алыстатпаңыз. Төменгі жүрелеп отыру қалпынан артқа жығылуға үйреніп оны тұрыс жағдайынан жаттықтыра бастаңыз.



6-сурет



7-сурет

### Шетке жығылу

Бастаушы ретінде үйренетін соңғы жығылуыңыз – бұл оң және сол бүйірге, шетке жығылу. Бұл жығылу күрес өнері туралы фильмдерде жиі көрсетіледі. Төменгі жүрелеп отыру жағдайынан шетке жығылуды жасауға кірісіңіз. Алға жығылған секілді, екі қолды иық деңгейінде ұстап, төсеніштің ортасына тұрыңыз. Бұл жолы сол жаққа жығылғыңыз келсе, сол аяқты оң аяқ басының алдына жылжытыңыз. Еденге сол бүйірмен жығылу үшін оң тізені бүгіп, сол қолды 45 градус бұрышпен соғып, сол қолды ішке қарай келтіріңіз. Иекті кеудеге қысуға, дененің жоғарғы бөлігі көмегімен, жығылудан соққы күшін азайту, сонымен қатар, күрделі зақым алмау үшін созылған аяқпен еденге соғылмауға тырысыңыз. Бұл жығылуды оң жақтан жасау үшін дәл сол жағдайда және әр қорғаныс үшін бағытты қарсы жаққа ауыстырыңыз.



8-сурет

9-сурет

10-сурет

### **Тонқалаң асулар**

Жығылулардың негізгі түрлерімен қатар сіз тонқалаң асулардың негізгі екі түрін игересіз: алға және артқа тонқалаң асу. Тонқалаң асулар күштірек аяқ соққысын немесе түрткі алған кезеңде, жығылу үшін сіздің серпіліңіз өте үлкен болған жағдайда зақым алудан көмектеседі.

#### **Алға және артқа тонқалаң асу**

Алға тонқалаң асу үшін төсенішке қарап, оның шетіне тұрыңыз. Кез келген аяқпен алға үлкен қадам жасап және денеңіздің ауырлық күшіңіздің орталығын түсіріңіз. (Еденге жақын орналасыңыз, тонқалаң асуды жасау оңай). Егер сіз оң аяқпен қадам жасасаңыз, яғни тонқалаң асу оңға бағытталады; сондықтан оң алақанды еденге оң өкшенің алдына қойыңыз (Алдымен сол аяқпен қадам жасасаңыз, аталған қозғалысты басқа аяқ және қолмен жасаңыз). Енді иекті кеудеге қысып және екі аяқпен итеріңіз. Сығылған қолыңыздың бұлшықетін кернеп және баспен еденге жығылмау үшін шетке тонқалаң асуға тырысыңыз. Сонымен қатар, денеңізді топтауға және сонымен қатар еденге аяқ немесе қолды соқпау үшін, денеңізді айналдыруға тырысыңыз. Тонқалаң асуды аяқтап, жылдам тұрыңыз. Екі жақтан да оңай жасауға үйренгенше, тонқалаң асуды жаттықтырыңыз.

Артқа тонқалаң асу үшін, төсеніштің шетінде оған теріс қарап тұрыңыз. Кез келген аяқпен артқа қадам жасап, екі қолыңызды иық деңгейіне көтеріп, қарсы салмақ болуы үшін кеудеден екі жұдырық қашықтығын сақтаңыз. Артқа қадам жасаған аяғыңызды бүгіп және артқа қарай еденге төмендеңіз. Артпен еденге тиіп, көкірекке иекті қысып, арқаны домалақтап және аударылып, қарсы аяқпен итеріңіз. Артқа қадам жасаған жақпен, иық арқылы аударылып, басты дәл сол жаққа бұрыңыз.



Бұл тоңқалаң асуды жасауда аударылған иыққа итерілген жаққа аяқты келтірген маңызды. Мысалы, егер сіз оң аяқпен артқа қадам жасасаңыз, онда оң иықтан тоңқалаң асып және оң иық бағытында сол аяқпен итеріліңіз.



11-сурет

12-сурет

13-сурет

### **5-тарау. Тұрыстар**

Таэквондо тұрыстары (соги) – барлық шабуылдаушы және қорғаныс әрекеттеріне негіз болды. Амалыңыздағы күш аяқ және саннан келеді. Тіректің берік қоры шабуылды жұту мен күштірек ұруға мүмкіндік береді. Қол және аяқпен соққы барысында үлкен жігер сол жақтан да, оң жақтан да жасалады. Мақсатқа жету үшін, салмақты ауыстырып және берік тұрысқа босаңсыңыз. Әр бір тұрыс сан мен аяқтарда күшті қалыптастыру үшін және берік негізді қамтамасыз ету үшін жасалады. Тұрысты ұмыту оңай, бірақ алғашқы күйінде сақтау қиын. Түрлі қозғалыстар үшін түрлі тұрыстар талап етіледі. Бір тұрыстарды көптеген тәсілдерге қолдануға болады, басқалары белгілі бір соққы үшін ғана қажет. Таэквондода көптеген тұрыстар бар, және бұл тарауда біз ең таралғандарын түсіндіреміз. Дайындық тұрысынан кез келген тұрысқа (назар тұрысынан басқа) ауысуды жаттықтырыңыз. Мәтінде әр тұрыста аяқ қалпын иеленген соң, қолдарды қалай орналастыруға болатыны сипатталған, дегенмен бұл тараудағы көптеген суреттерде назар аудармау үшін қолдар соңғы қойылған. Әр тұрысты 30 мин. сақтап, келесісіне өтіңіз; аптасына 15 секундтан қосып, әр тұрысты 3 минут бойы ұстайтындай болыңыз.

### **Амалдар бойынша кеңестер**

1. Тұрыстарды ойланбай жасай алғанша, жаттықтырыңыз.
2. Мінсіз қалыпты сақтаңыз: көз тік қарап, арқа тік, иық тік, іш тартылған, бөксе жинақы, тізе босаң.
3. Алдыңызға түзу қарап және өзіңіздің тынысыңызға зейін салыңыз.
4. Аптасына кемінде үш рет тұрысты жаттықтырыңыз.

### **Назар тұрысы**

Аяқты бірге қойып, тізені аздап бүгіп, қолды бүйірінен қойыңыз. Алдыңызға түзу қарап, бірақ көзіңізді нақты бір нәрсеге қадамаңыз. Назар тұрысы (чариот-соги) үлкен шәкірттер мен нұсқаушыларға құрметті көрсетеді. Дәстүрлі тағзым назар тұрысынан басталып, таэквондоның барлық қозғалыстары да чариот-согиден басталады.



14-сурет

### **Дайындық тұрысы**

Назар тұрысынан аяқтар иық енінде болатындай, сол аяқты шетке жылжытыңыз. Аяқты тік, ал тізені – аздап бүгіп ұстаңыз. Сонымен қатар, қол бастарын “күн сәулесі” өріміне әкеліп, кейін бел деңгейіне дейін түсіріңіз. Әрекет соңында бұлшықетті күштеңіз. Оларды келесі күш салуға дейін ұстап тұрыңыз. Дайындық тұрысының абайсыз нұсқасын (джуибисоги) өзін өзі қорғау жағдайында қолдануға болады. Таэквондо бойынша жарыстарда дайындық тұрысы пумсэде де, жекпе-жект де қолданылады.



15-сурет

### **Атқұмардың тұрысы**

Өкшені иықтан екі есе кең, аяқ ұшын тік, аяқты атқа мінген секілді біршама еңкейіп қойыңыз. Тізені аяқ басынан бүгіп отырыңыз. Қарын бұлшықеті мен бөксені қысып, арқаны тік ұстап, көзді алдыңызға қарай зейіндеңіз. Қолды бүгіп, ал қысылған жұдырықтарды қырға жақын ұстаңыз. Атқұмардың тұрысынан өзін өзі қорғау мен жарыстардың көптеген түрлі тәсілдері, сонымен қатар, алға жұдырық соққысы, алақан қабырғасымен және алақанның сыртқы жағымен соққы басталады.



16-сурет

### **Артқы тұрыс**

Сол аяқты екі өкшеге артқа жылжытып және оны аяқ басымен оң өкшеге қатар сыртқа бұрып, алға оң аяқты жылжытумен дайындық тұрысынан артқы тұрысқа аяқ қалпын түсіріңіз. Өкшемен кемшіліксіз тік бұрыш жасаңыз. Екі тізені де бүгіп және салмағыңыздың 70 пайызын артқы аяққа түсіріп, пәк қалыпты сақтаңыз. Қолмен шатты қорғап, шынтақты біршама бүгіп ұстаңыз. Артқы тұрыс ниетіңіз туралы белгі бермей, арғы қолмен соққы беру және жақын аяқпен шабуылдар жасай алатындығыңыздан, өте берік қорғаныс ұстанымы болып табылады. Таэквондодағы пумсэ артқы тұрыстарды жиі қолданады. Ережелерден бас тартатын, қысқарақ артқы тұрыс өзін-өзі қорғауда пайдалы. Тек арғы аяқты бергі аяққа екі есе жақындатыңыз.



17-сурет

### **Жаппай тұрыс**

Дайындық тұрысынан оң аяқпен тура артқа, аяқтар иық енімен бір-бірімен алшақтанатындай қадам жасап, жаппай тұрысты (Ap губи соги) түзіңіз. Екі өкше де алға бағыттталатындай етіп, оң аяқты сол аяқтың артына қойыңыз. Екі ұзындығына тең болған кезде, жаппай тұрыс жақсы болып табылады. Бергі аяқтың тізесін 90градус бұрышпен бүгіп, ал арғы аяқты бүкпей тік ұстаңыз. Ішті тартып, арқаны тік ұстап, қолды бүйірінен қойып, шынтақты аздап бүгіп, қол басын жұдырыққа қысыңыз. Шабуылдың көптеген тәсілдері осы тұрыстан жасалады. Бергі немесе арғы қолмен және арғы аяқпен соққыны жаппай тұрыста жасаған тиімді. Дегенмен, денеңіздің алды ашық болғандықтан, қорғану кезінде бұл тұрысқа сенім білдіруге болмайды.





18-сурет

### **“Қадам тұрысы”**

Дайындық тұрысынан оң аяқ басы сол аяқ өкшесі деңгейінде болатындай кішігірім “қадам” тұрысына қадам жасаңыз (ап-соги). Бүйірінен ыңғайлы қойып, қол мен қол басын босандатыңыз. “Қадам” тұрысын өз ниетіңіз туралы белгісіз алға жылжу үшін қолданыңыз. “Қадам” тұрысынан сіз көптеген шабуылдар мен тосқауылдар орындайсыз. Ап-соги басқыншылық емес және қарсыласты арандатпайтындықтан, өзін-өзі қорғау жағдайларында қолданылады.



19-сурет

## **Күрестік тұрыс**

Дайындық тұрысынан екі өкшені де 45 градус оңға бұрып және оң аяқпен артқа қадам жасаңыз. Аяқтар иық енінде, ал салмақ тең таралу керек. Кез келген аяқты қару ретінде қолдану үшін табан жастықшаларына салмақ түсірмеңіз. Денеңіздің әлсіз аумағын азайтып, қарсыласқа біршама қырынан тұрыңыз. Босаңдап тұрғаныңызбен, зейінді сақтаңыз. Шекті түсіріп, ал шынтақты денеге қысып, боксшы секілді қолдың басын көтеріңіз. Күрестік тұрыста тұрып (гиоруги-соги) сіз кез келген уақытта қалаған қол немесе аяқпен шабуыл және қорғаныс жасай аласыз.

## **Өзін-өзі қорғау бойынша кеңестер**

### **Тұрыстар**

Өзіңізді қорғау үшін таэквондоның дағдыларын қолдануға сіздің ешқашан мәжбүр болмайтындығыңызға үміттенеміз. Бірақ қауіп жағдайында қарсыласқа біршама бүйірінен тұрып, тізені, шат, іш, тамақ, мұрын мен көзді қорғаңыз. Күрес өнерінен қалыптармен таң қалдырғанша, салмақты бірдей таратып, аяқты иық деңгейімен қойыңыз. Кез келген аяқпен оңай соғу үшін, тізені аздап бүгіп ұстаңыз. Қолмен қорғану шешімін қабылдап, тізені бүге отырып, денеңіздің ауырлық ортасын түсіріңіз. Әрекетті жасау барысында иекті көкірекке, ал қолды күрестік жағдайда ұстаңыз.



20-сурет

## **6-тарау**

### **Қол соққылары**

Қол соққылары – айбарлы қару. Қолдар- сіздің ең жылдам шабуылдаушы мүмкіндігіңіз. Қорлық қол соққыларын (чиги) дұрыс пайдалану қарсыласты саптан шығару мүмкін. Ең жақсы таэквондошылар

бес сантиметрден оны тосылмайтын қол соққысына айналдыра алады. Дегенмен дұрыс істелмеген жағдайда қол соққысы сіздің шынтағыңызды, білезік сүйектеріңізді, буындар мен саусақтарыңызды зақымдай алады.

Соққыларға денеңіздің барлық салмағын салып және теңдікті сақтаңыз. Барлық соққыларда босандықта ғана беріңіз, бірақ білезік сүйектерін қатты ұстаңыз. Соққы беретіндей күшпен және жылдамдықпен тосқауылға немесе қарсы бағытта соқпайтын қолды тартып тұрыңыз. Соққы күшін үлкейту мен қарсыласты қорқыту үшін айғайды (кихап) колоданыңыз. Салмақ салу жаттығулары соққыларыңыздың күші мен жылдамдығын арттыруға қабілетті (13-тарауды қараңыз).

Нысанды белгілеңіз, бірақ өз соққыңыз туралы белгі бермеңіз. Шабуылды бастамағанша, алға ешқандай қозғалыс жасамаңыз. Әрбір соққы үшін шынтақты бірдей көтеріңіз. Қолыңыз ұзын болса және ұзақ қашықтықта шайқасуды қаласаңыз, тік жұдырық соққыларын, жұдырықтың ішкі бөлігімен, алақан жастықшасымен және қабырғасымен соққыларды пайдаланыңыз.

Қолы мен бойы қысқалар хук, алға жұдырық соққыларын шетке бұрылғанда және шынтақпен соғуға ниет білдіреді. Болжанбаушылықты иелену үшін соққыларды екі қолмен де жаттықтырыңыз. Бастапқыда баяу орындаңыз; кейін сіз соққыларды батыл және бұлтақтамай орындайсыз. Тұрыққа жұдырықтың алдыңғы, бүйірлі және сыртқы бөлігімен соққылар жарыстарда рұқсат етілген жалғыз қол соққылары. Өзін-өзі қорғау жағдайларында кез келген әлсіз нысандарға қасақана соққы беріңіз.

#### **Амал бойынша кеңестер:**

1. Белгіленген нысанға жылдам және қатты соғыңыз.
2. Соққы кезінде босаңқы зейінді сақтаңыз.
3. Жанасу мезетіне дейін бұлшықеттерді күштемеңіз. Босаңқы бұлшықеттер жылдам қозғалуға және қуатты аз жұмсауға мүмкіндік береді.
4. Қорғаныс туралы ойлаңыз. Жұдырықпен ұрыңыз, бірақ тосқауылға дайын болыңыз.
5. Кенеттен ұрып және сол мезетте қолды тартыңыз.
6. Соққыны жаттықтыра отырып, өз амалымен нысанды жоятын қарсыласты елестетіңіз.
7. Қарсылас шабуыл туралы ойлап жатқанда, соққы беріңіз.
8. Соққы жасау кезінде өзіңізді бақылау үшін айнаны пайдаланыңыз.

#### **Алға қол соққысы**

Алға қол соққысы (апэ-чиги) – таэквондода меңгерілетін алғашқы соққылардың бірі. Атқұмар тұрысына тұрыңыз. Екі қол бастарын да жұдырыққа жұмып, саусақтарды бір-біріне қатты қысып, ал үлкен саусақтарды – жұдырықтың сыртқы жағынан сілтеуші және ортаңғыларға қысыңыз. Жұдырық қолтықтан төмен болатындай, сол қолды алға, ал оң қолды артқа тартыңыз. (Сол қол алақаны еденге, ал оң қол алақаны жоғары

қаратылады). Сол қолды артқа қайтарып және бірдей күшпен алғашқы екі саусақ сүйектерімен соққы бере отырып, оң қолды созыңыз. Бұл алға-артқа қозғалысын әр қайталауда қолданыңыз. Әдеттегі қателік шаншудың орнына жұдырықпен қысу. Жұдырықпен қатайтылған перне секілді қолыңыз сезілетіндей босаңдаңыз. Сіздің тізелеріңіз босаңдайды, ал арқаңыз атқұмардың берік тұрысында тікірейген. Жарыстарда қол соққыларын тұрыққа, ал өзін-өзі қорғау жағдайында – бетке, тамаққа, “күн сәулесі” өріміне және шатқа соғуға болады.



21-сурет



22-сурет

### **Жұдырықпен хук**

Жұдырықпен хукты ( гильги-чиги) сіз бергі немесе арғы қолмен жасай аласыз. Артқы тұрыста тұрып бастаңыз, кейін аяқтарының түрі өзгерген жаппай тұрысқа түсетіндей, арғы аяқтың жастықшасымен 90 градусқа бұрылыңыз. Қайталауда арғы қол шынтағын жоғары және еденге қатар көтеріңіз. Жанасу кезінде алақан еденге қарайтындай, алғашқы екі саусақ сүйектерімен соққы беріңіз. Сіздің хук – бұл жақын қашықтықтан берік шабуыл. Хук күші саннан келеді. Жұдырық хуқы – жылдам және жалған соққы болғандықтан, оның қаттылығын сақтап және кең сілтеменіз. Жарыста сіз тұрыққа хукты жұдырықпен берсеңіз, өзін-өзі қорғауда бастан соққы бересіз.





23-сурет



24-сурет

### Джеб

Джеб (ап-джумок-джируги) – бұл жақын қолмен тағы бір жылдам соққы. Ол хук секілді күшті емес, бірақ шетке бұрылғандағы қуатты соққы немесе аяқпен тік соққы секілді қуаттырақ соққыларды дайындау үшін тиімді қолданыла алады. Шынтақты бүгіп және екі жұдырықты да жоғары көтеріп, күрестік тұрысқа тұрыңыз. Шынтақты тұрықты қорғау үшін қысыңыз. Нысан бағытында бергі қолды созып және алғашқы екі саусақ сүйектерімен соққы беріңіз. Ұратын қолдын білезік сүйектерін жанасу кезінде алақан төмен бағытталатындай етіп бұрыңыз. Созылған жағдайдан соң кенеттен қолды қайтарыңыз. Джебтің жарыстарда ұпай жинауға қажетті күші жеткіліксіз, бірақ оны өзін-өзі қорғау жағдайында бетке шабуылдай бастағанда қолдануға болады.



25-сурет



26-сурет

### **Шынтақ соққысы**

Шынтақ соққысы (палькуп-чиги) – түрлі бұрыштардан қолданылатын, ерекше қуатты тәсіл: шалыс-бетке; артқа-самайға; тура-жоғары-“күн сәулесі” өріміне; төменге-бет, тамақ немесе бұғанаға; тура арқа артына-“күн сәулесі” өрімі немесе шатқа. Аяқ немесе қол соққысына өте жақын тұрғанда оны қолданыңыз. Күрестік тұрыста тұрыңыз, одан кейін сандарыңызды жаппай тұрысқа бұрып және өз салмағыңызды соққыға салыңыз. Кез келген шынтақпен соғыңыз. Қосымша күш үшін бос қол алақанымен шабуылдаушы қолдың жұдырығын ұстаңыз. Палькуп-чигині жарыста қолдануға тиым салынған, бірақ өзін-өзі қорғауда ол керемет.



27-сурет



28-сурет

### **Алақан қабырғасымен соққы**

Алақан қабырғасымен соққы (сонналь-чиги) жасау үшін екі қолды жұдырыққа қысып, алақанды шатқа қаратып, атқұмар тұрысына тұрыңыз. Доп лақтыруға дайындалғандай кез келген қолды құлаққа көтеріңіз. Алақан жоғары бағытталатындай, жанасу мезетінің алдында қол басын бұрып, оны ойыңыздағы қарсыластың мойнына жіберіңіз. Соққыны алақан қабырғасының етті бөлігімен – шынашақтың алақанға қосылған жері мен білезік сүйектері арасындағы аумақпен соғыңыз. Бір қолмен соққы жасай отырып, екінші қолды қолтықтан төмен болып қала беретіндей етіп тартыңыз. Көлбеу мойынға немесе тік бұғанаға ұрыңыз. Шабуыл соңында қосымша күшпен жылдамдық беру үшін, білезік сүйектерімен шағыңыз. Сонналь-чиги өзін-өзі қорғануда қолданылады, бірақ жарыстарда тиым салынған.



29-сурет



30-сурет

### **Алақан жастықшасымен соққы**

Алақан жастықшасымен соққы (батансон-чиги) жасау үшін шынтақты қысып және қол басын күрес жағдайына көтеріп, атқұмар тұрысына тұрыңыз. Шабуыл үшін кез келген қолды қолдануға болады. Шабуылдаушыны тойтару үшін ықтимал нысандар – иек пен “күн сәулесі” өрімі. Алақан жастықшасымен соққы – нәтижелілік үшін аз ғана денелік күшті талап ететін, күшті, шошытушы соққы. Алға бағытталған ашық алақанмен қолды жоғары, құлаққа көтеріп және жанасу алдындағы мезетте сандарды бұрып, алақан жастықшасымен соққыға күш қосыңыз. Алақан жастықшасын тура нысанға шаңшыңыз. Күш толқыны арғы аяқта туындап, дене арқылы өтіп және алақанға енеді. Алақан жастықшасымен соққы - өзін-өзі қорғауда тиімді, дегенмен, жарыста тиым салынған. Өмірге қауіпті жағдайларда тағы бір мүмкіндік бар: мұрын сүйтегін 45 градус бұрышқа бағыттау үшін, қарсылас мұрнының жұмсақ бөлігіне алақанның төменгі бөлігін көздеуге болады. Бұл соққы шабуылдаушыны өлтіре алатындықтан, тек шұғыл жағдайларда қолданыңыз.



31-сурет



32-сурет



### **Шетке бұрылғандағы жұдырық соққысы**

Шетке бұрылғанда арғы қолдың жұдырық соққысы (баро-джируги) ең қуатты соққы болып табылады. Оның жасалатын сазды амалы сымбатты және бүкіл денеңізді пайдаланады. Күрестік тұрыста арғы өкшені жаппай тұрысқа бұрып, сонымен қатар санды бұрып және осылайша нысанға қол соққысымен атылатын, кернеу тізбегін үзеді. Жанасу алдында бүкіл денеңіз арғыдан бергі аяққа ауысады. Жанасу мезетіне дейін босаңқы қалыпты сақтап, айналмалы мезетті құру үшін – білезік сүйектерінің бұрылысын және соғып өту қабілеті үшін алғашқы екі саусақ сүйектерін қолданыңыз. Одан үлкен қысымды жасау үшін соқпайтын қолды артқа жіберіңіз. “Баро” сөзі “ұқсас, бірдей” мәнін білдіреді. Арғы аяқтың жағынан жұдырықпен жасалатын барлық соққылар “баро-джируги” деп аталады. Бергі қол соққыларына қарағанда, арғы қолмен жасалатын тәсілдер баяуырақ, бірақ шетке бұрылғанда соққылар нысан жолында жылдамдап, ол қуаттырақ болады. Шетке бұрылғанда жұдырық соққылары өзін-өзі қорғауда “күн сәулесі” өріміне немесе бетке бағытталған қауіпті қару болып табылады. Таэквондо бойынша жарыстарда бұл – “сілку әсерімен” тұрыққа соғылғанда есептелетін, жалғыз қол соққысы.



33-сурет



34-сурет

### **Жұдырықтың сыртқы жағымен соққы**

Жұдырықтың сыртқы жағымен соққы (дун-джумок-чиги) – бұл күрестік немесе артқы тұрыста жасалатын, бергі қолдың жылдам тәсілі. Ол джебке ұқсағанымен, дегенмен нысанға көлбеу бойынша қозғалады. Шынтақты бүгіп және қолдарды босатып, күрес тұрысына тұрыңыз. Талпынды қозғалыспен жұдырықты нысанға бағыттаңыз. Шынтақты көтере отырып, ниетіңіз туралы белгі беруден абай болыңыз. Алғашқы екі саусақтың сүйектерімен соққы берген соң тосқауылдауға немесе



шабуылдауға мүмкіндік алу үшін, жылдам қолды тартыңыз. Дун-джумок-чигині басқа бастапқы соққы ретінде өзін-өзі қорғауда қолдануға болады, бірақ таэквондо бойынша жарыстарда оған тиым салынған.



35-сурет



36-сурет

### **Заттарды сындыру**

“Телегид” журналы 300 килограммдық мұзды тосқауылды сындыруы тиіс күрес өнері туралы телебағдарлама көрсетті. Біз бұл бағдарламаны бірнеше күн күтіп, ал ол басталған соң өз көзімізге сене алмадық. Ересек адам алға-артқа жүріп, шынтақтың бір соққысымен үлкен мұз тақталарын сындыруға дайындалды. Ол мұзға жақындаған кезде жоғарғы тақта келесісін, ал ол – келесісін домино секілді сындырды. Бағдарлама жүргізушісі немесе ол ер жігіт пе қайсысының көп қысынғанын айту қиын.



37-сурет

Бастауыш шәкірттер күрес өнерінің кірпіш пен тақтайшалардың жиі сындырылуын жаттықтырмайтынына кейде көңіл қалдырады. Брюс Ли айтқандай: «тақтайлар жауап қайтара алмайды». Дегенмен, сіз сенімділікті жоғарлату мен құмарлықты қанағаттандыру үшін бірнеше қарапайым тақталарды сындыра аласыз. Ұзындығы 30 сантиметр, ені 30 сантиметр және қалыңдығы 2 сантиметр болатын, құрғақ қарағай тақтасын іріктеп алыңыз. Серіктес тақтаны жылжып кетпесі үшін жоғары және төменгі саусақтармен қысып ұстасын. Тірек пен беріктік үшін серіктес иықты қолданатындықтан, шынтак түзу болу керек. Мұндай ұстаным тақтаның қозғалмалы ортасын жеңу ынтасын береді. Серіктестің тақтаны ағаш талшықтары көлбеу орналатындай ұстағанша сенімді болыңыз. Алдағы қолды жұдырыққа жұмып (балға –жұдырық ) және барлық қуатыңызды соққы мен тақта ортасы арқылы өтетініне топтаныңыз. Тақта сынса сізге ауыр тимейді. Қолыңыз тақта арқылы өтіп және бар күшіңізді соққыға салып, «кихап!» деп айғайлаңыз. Дәл осылай кез келген тақталарды аяқ соққыларымен де сындыруға болады. Ол үшін тақтаны өкшемен, табан қабырғасымен немесе жастықшасымен соққы беріңіз.

### **Өзін-өзі қорғау бойынша кеңестер**

#### **Қол соққылары**

Өзін-өзі қорғау жағдайларында сіз жылдам ойланып және әрекет ету керексіз. Қол соққылары – жылдам шабуылдау үшін ең жақсы қару. Қолды тосқауылмен қарсы соққылар үшін еркін қалдырып, аяқ берік тіректі қамтамасыз етеді. Егер қарсылас ұзартылған қол шегінде болса, джебпен жұдырықтың ішкі жағымен және алақан жастықшасымен мұрынға шабуылдаңыз. Егер ол өте жақын тұрса, шетке бұрылғанда жұдырықпен қысқа соққы, хук болмаса бетке, тамақ немесе “күн сәулесі” өріміне шынтакпен соққы жасаңыз. Егер шабуылдаушы артпен білдірмей келсе, жақын қашықтықта шынтакты, ал созылған қол қашықтығында – бұрылып және жұдырықтың сыртқы жағымен бетке соққы жасаңыз. Жылдам және қатты ұрыңыз. Қажет болса аяқтаушы соққылар жасаңыз.

### **7-тарау.**

#### **Аяқ соққылары**

Аяқ соққылары (чаги) – ең қуатты сіздің қаруыңыз. Аяқ соққылары қол соққылары секілді жылдам, бірақ үлкен қашықтықтан жасала алады. Аяқтар қолға қарағанда созылымды, дегенмен аяқ соққыларына көптеу қуат салып, олар теңдікті азайтады, ал егер соққы қағып алынса – сіз артықшылықтан айрыласыз.

Аяқ соққыларының көбісін төрт қарапайым тәсілге бөлуге болады: (1) аяқты көтеру, (2) соққы беру, (3) аяқтың қайтарылуы, (4) аяқтың түсірілуі. Басында жылдамдық пен күшке асықпай, нақтылыққа ерекше көңіл бөліп, қозғалыстарды жаттықтырыңыз. Қосымша күшті жасау үшін санмен соққы беріңіз (өкше нысанға бағытталатындай, тіректік аяқты бұрыңыз). Жылдамдықты қамтамасыз ету үшін санды қоспаңыз

(бұрылмаңыз және бұрмаңыз). Кейін өкше, тізе, саусақ пен дененің жоғарғы бөлігінің жағдайына зейінделуге болады.

Соққы үшін аяқты созудан бұрын, тасалану үшін (камераға түсу) тізені жоғары көтеруге болады. Ниетіңізді білдірмей, соңғы мезетке дейін арқаны тік ұстап, кенеттен аяқпен нысанды ұрыңыз. Аяқ хуқы, қыр соққысы мен айналмалы соққыда да тіземен тасаланыңыз. Тіректік аяқ тізесін теңдікті сақтау үшін аздап бүгіңіз. Тізені биік ұстап екі-үш қатар соққы жасаңыз. 13-тараудың “Ауырлатумен аяқ соққысын жаттықтыруы” сізге көп реттік соққыларды жаттықтыруға көмектеседі.

Егер сіздің аяғыңыз ұзын және арық жақсы иілгіш болса, онда шабуылдар қорыңызда түрлі аяқ соққыларын қолдана аласыз. Дене бітімі дұрыс емес адамдар соққы қашықтығында қарсыласқа жете алса, әсіресе санды соққы бағытында соза алса, тік соққы, шетке және артқа соққылар жасай алады. Жарыста кенет аяқ соққыларын бас пен дененің жоғарғы бөлігіне жасаңыз. Егер сіздің иілгіштігіңіз шектеулі болса, аяқпен төменге және қатты соғыңыз.

Аяқ соққыларын түрлі тұрыстардан жасаңыз. Әр соққыны білместікке жету үшін кез келген тұрыстан жасауға үйреніңіз. Алдымен тік, айналмалы, бүйірлі және артқы соққыларды, жоғарыдан төменге өкше соққыларын, жартылай түріндегі соққылар мен свингті меңгеріңіз. Дәрістердің бірнеше аптасынан кейін аяқпен хукке ауысыңыз. Дұрыс форманы үйренгенше, әр соққыны баяу жасаңыз.



38-сурет

### **Амал бойыша кеңестер**

1. Аяқ соққылары үшін жіліншіктерді нығайту үшін ішке бүктелген, аяқ басының қабырғаларында (бальналь) жүріңіз.
2. Аяқ соққыларынан кейін тосқауыл немесе қарсы соққылар беру үшін колдарды нығайтыңыз.

3. Соққыдан кейін бірден аяқты тартыңыз.
4. Аяқ соққыларының күшін көбейту үшін, сандарды созыңыз.

### **Тік аяқ соққысы**

Тік аяқ соққысын (ап-чаги) төрт тәсілмен үйреніңіз. Күрестік тұрысқа тұрыңыз. Арғы аяқ басын тізе деңгейіне көтеріп және соғушы аяқ өкшесін санға жақындау соғуға тырысып, нысан жаққа бағыттаңыз. Аяқты нысанға соғып, саусақты артқа тартып және аяқ басы жастықшасымен соққы беріңіз. Қарсы шабуылдан қорғану үшін аяқ басын тізеге жылдам қайтарыңыз. Соңында өз қозғалысыңызды бақылап, аяқты еденге қойыңыз. Өзін-өзі қорғау жағдайында аяқ басының жоғарғы бетімен немесе жастықшасымен, аяқ киім ұшымен жіліншекке, тізе немесе шатқа соққы беріңіз. Жарыстарда аяқ басымен бетке, көкірек немесе ішке соққы беріңіз.



39-сурет



40-сурет

### **Айналмалы аяқ соққысы**

Айналмалы аяқ соққысы (дольо-чаги) – төрт тәсілмен жасалатын, тағы бір соққы. Күрестік тұрысқа тұрыңыз. Тізенің бүйірлі беті еденге қатар болатындай, арғы аяқты көтеріп және өкшені санға тартыңыз. Қосымша күш беру үшін санды бұрып және аяқ ұшымен – қатты аяқ киім кесеңіз – аяқ басының жоғарғы бетімен, жастықшасымен соққы бере отырып, нысанға қалыптасқан жағдайда көлбеу аяқты сілтеңіз. Қамшымен шерткен секілді тізені аяққа қайтарыңыз. Күрестік тұрысқа оралып, аяқты еденге қойыңыз. Айналмалы аяқ соққысы – қашықтықты жою мен шабуылға өтудің жақсы тәсілі. Бұл соққылар жылдам, алдамшы және қуатты. Айналмалы аяқ соққылары таэквондо бойынша жарыстарда қолданылады. Қатысушылардың көпшілігі соққы беру үшін аяқ басының жоғарғы бетін қолданады. Айналмалы соққылар бүйрекке, тұрықтың алдыңғы бөлігі мен басқа тигенде есептеледі. Шат немесе санға айналмалы соққы - өзін-өзі қорғаудың керемет тәсілі.





41-сурет



42-сурет

### **Шеткі аяқ соққылары**

Шеткі аяқ соққысы (иоп-чаги) төрт тәсілімен жасалады. Күрестік тұрыста тұрып, бергі аяқпен бұрылып, арғы аяқ тізесін көкірек деңгейіне және аяқ басын шатты қорғайтын жағдайға дейін көтеріңіз. Соңғы мезетке дейін арқаны тік ұстап, өкшемен нысанға соғып және қосымша күш беріп санды бұра отырып, нысанға тура, жылдам және қатты аяқ соғыңыз. Аяқты тізеге тартыңыз. Соңында күрес тұрысына оралып, аяқты түсіріңіз. Шабуылдаушы қарсыластың тұрығына бағытталған, бергі аяқтың шеткі соққысы жарыс кезінде үнемі қорғану тәсілі ретінде қолданылады. Өзін-өзі қорғау кезінде шеткі соққыны жіліншікке немесе қарсылас тізесіне бағыттап, шетпен тұруға және шатты, тізе мен ішті қорғауға тырысыңыз.



### Артқа аяқ соққысы

Артқа аяқ соққысы (двиг-чаги) – төрт тәсілімен орындалады. Алдымен дайындық тұрысына тұрыңыз. Соғушы аяқ жағынан иық арқылы қарап, соққы бнруші аяқ басын тізе деңгейіне көтеріңіз. Қосымша тырысу үшін санды пайдаланып қарсыластан көз алмай, өкшемен артқа, төменге бағытталған ұшпен және өкшемен нысанды соғыңыз. Жанасудан кейін аяқ басын артқа, тізеге тартыңыз. Аяқты еденге қойыңыз. Тұрыққа бағытталған, айналмалы артқа аяқ соққысы – жарыста есептелетін, артқа жасалатын жетілген соққы. Егер қарсылас шегінсе, артқа соққыны секіріп жасаңыз. Дегенмен сіздің қарсыласқа арқамен бұрылатындығыңыздан айналып артқа тебу көшеде қауіпті. Егер шабуылдаушы арқадан шабуылдаса, аяқ басының жоғарғы бетіне немесе тура жіліншікке, шат, тізеге артпен аяқ соққы жасаңыз.



45-сурет



46-сурет



47-сурет

### Жоғарыдан төменге өкшемен аяқ соққысы

Жоғарыдан төменге өкшемен аяқ соққысы (нэрио-чаги) екі тәсілмен жасалады. Жаппай тұрысқа тұрыңыз. Арғы аяқты, оның артқы бетінде кернеуді сезінгенше жоғары көтеріңіз. Өкшенің төменгі бетімен соққы бере отырып, аяқты саннан тартып және оны төменге сілтеңіз. Үлкен қадам жасап жатқандай өзіңізді елестетіп, сіздің аяғыңыз қарсыласқа опырылады. Қолды тосқауыл немесе соққы жағдайында сақтаңыз. Жоғарыдан төменге аяқ соққысы – баяу болғандықтан, шабуылдаушы аяғыңызды ұстап немесе соққыға кедергі жасай алады; бұл соққыны жарыстарда басқа соққанда ғана жасаңыз. Қорғану жағдайында қарсыласыңыз аяғыңызды ұстап қала алатындықтан, сіз тайғанап немесе теңдіктен шыға алатындығыңыздан шабуылдаушының бетіне аяқпен соғуға тырыспаңыз.



48-сурет



49-сурет

### **Жартылай түріндегі соққы (сырттан ішке)**

Сырттан ішке жартылай түріндегі соққы (ан бандаль-чаги) екі тәсілмен жасалады. Алға шыққан сол қолмен күрес тұрысына тұрыңыз. Саннан сыртқа – оң жаққа оң аяқпен сермеңіз. Аяқ жоғарғы нүктеге тиген кезде қолтықты бүгіп және көздеген нысанға тигенше қарсылас денесінің ортасы бағытында бүйірінен кенет аяқ соққысын жасап және жіліншікті бүгіңіз. Соққыны (қарсылас денесінің сыртқы шетінен ортасына) аяқ басының төменгі бөлігімен жасаңыз. Екі тізені де бүкіл соққыда біршама бүгіп ұстаңыз. Сіздің мақсатыңыз - қарсыластың беті; яғни бұл тәсіл тек жарысқа жарайды. Аяқты ауыстырып және қайталаңыз.



50-сурет



51-сурет



### **Жартылай түріндегі соққы (іштен сыртқа)**

Іштен сыртқа жартылай түріндегі соққы (бакат бандаль чаги) сырттан ішке жартылай түріндегі соққыға қарама-қарсы, бірақ екі тәсілмен орындалады. Сол аяқты алға қойып, күрестік тұрысқа тұыңыз. Алдыңғы соққы кезіндегідей, сырттан ішке емес, оң аяқты саннан көтеріп, соққыны қарсыластың бетіне оң өкшенің төменгі шетімен тию үшін бүйірінен іштен сыртқа жасаңыз. Екі тізені де біршама бүгіңіз. Мұндай аяқ соққысы тек жарыстарға арналады. Аяқты ауыстырып және қайталаңыз.



52-сурет



53-сурет

### **Аяқпен бүйірлі хук**

Әдетте бергі аяқпен жасалатын бүйірлі хукты төрт тәсілге бөлуге болады. Күрестік тұрыста тұрып, бергі аяқ тізесін бүйірлі соққыны жасаудағыдай көкірекке көтеріңіз. Аяқты доға бойынша алға, нысанға көлбеу бұрып және өз ниеттеріңізді білдірмей, арқаны тік ұстап, өкшенің артқы жағымен соққы жасаңыз. Барынша жылдам аяқты тасалауға қайтарыңыз. Аяқты еденге қойыңыз. Жарыста аяқпен бүйірлі хук жалған, себебі сіз аяғыңызды шеткі соққыдағыдай көтересіз. Қарсыластың басы – жалғыз ыңғайлы нысан болғандықтан, өзін-өзі қорғауда аяқпен бүйірлі хукты қолданбаңыз.



54-сурет



55-сурет



## **Өзін-өзі қорғау бойынша кеңестер**

Өзін-өзі қорғау жағдайында аяқ соққыларыңызды төменге – жіліншікке, тізе және шатқа бағыттаңыз. Белден жоғары соққы бергенде тайғанап және құлауға болады, болмаса шабуылдаушы аяғыңызды тосып және құлата алады. Жылдам және күшті ұрыңыз. Соққыны аяқ киім ұшымен, аяқ басы жастықшасымен (ап-чук) немесе өкшемен (двиг-чук) жасалады. Қарсыластан көз алмаңыз. Ойыңыздағы тәсілді білдіріп қоймау үшін сабыр сақтаңыз. Қол және аяқпен соңғы соққыларды дайындау үшін аяқ соққыларын қолданыңыз.

### **8-тарау.**

#### **Тосқауылдар**

Тосқауылдар (макки) – соңғы үміт. Егер қарсылас шабуылдауға барынша жақындаса, ал сіздің қарсы шабуылдауға мүмкіндігіңіз болмаса, тосқауылдаңыз. Күрес өнері туралы әйгілі кинофильмдерден “сүйекке сүйек” күштік тосқауылдарға қарағанда, тосқауылдау күш бағытының жұмсақ және жеңіл байқаусыз өзгеруі болу керек.

Тосқауылдар сізге қарсы шабуылдауға мүмкіндік беретіндей, қарсыластың қуат бағытын өзгертеді. Тосқауыл туралы ойлануға болмайды, әсерді ғана жаттықтыру керек. Бірақ аса жылдам әсер етпеңіз – қарсылас жалған соққы көрсету мүмкін. Шабуылдаушы қол немесе аяққа шоғырланғанша, қарсыластың “күн сәулесі” өріміне зейінделіңіз – осылайша сіз оның денесін шеткі назармен қамти аласыз. Күрестік ұстанымыңызда қорғалмаған нысан қалдырмаңыз. Керісінше, қарсыласты ашылуға мәжбүрлеңіз. Қарсыластың ең жақсы тәсілдерін тосқауылдау оның жоспарын бұза алады. Жарыста немесе өзін-өзі қорғауда сіздің дәстүрлі тосқауылды соңына дейін жеткізуге сәтіңіз болмайды; дегенмен, негізгі қозғалыстарды жаттап алу үшін әрекеттерді түгел үйреніңіз. Тосқауылдың қысқартылған түрі өздігінен туындайды. Егер жалғыз жаттықсаңыз, айнаға қарсы тұрып және ол сіздің екінші келбетіңіз болғанша, атқұмар тұрысында әр қолмен тосқауылдарды жаттықтырыңыз. Серіктеспен тосқауылдарды жаттықтырғанда оның әрқайсысын осы тарауда көрсетілген суреттердегідей жаппай тұрыста немесе “қадам” тұрысында жаттықтырыңыз.

#### **Амал бойынша кеңестер**

1. Қарсылас шабуылына аса жылдам әсер етпеңіз: бұл жалған қозғалыс болуы мүмкін.
2. Қарсылас шабуылының бағытын өзгертіп және кейін қарсы шабуылдаңыз.
3. Тосқауылдарды жылдам, тура және зейінмен қойыңыз.
4. Тосқауыл жасаған кезде оған қатыспайтын қолды артқа жіберіңіз.
5. Әр тосқауылда тырысу мақсатымен санды бұрыңыз.
6. Дәріс барысында әрбір тосқауылды қою түріне ерекше мән беріңіз. Кейін тосқауыл күші мен жылдамдығын арттырыңыз.

7. Суреттер көмегімен тосқауылдың кіршіксіз түрлерін үйренесіз.
8. Суретте көргеніңізді қайталай алғаныңызша, тосқауылдарды баяу жасаңыз.

### **Сыртқа тосқауыл**

Сыртқа тосқауыл (бакат-макки) жасауда қолды жұдырыққа жұмып, жаппай тұрыста бастаңыз. Егер қарсылас сол қолмен шабуылдаса, санды бір уақытты тосқауыл бағытымен бұрып, қолдарды қиыстырыңыз (оң сол қолдан төмен) 45 градус бұрышпен аяқ басын жаппай тұрысқа бұрыңыз. Оң шынтақты 90 градус бұрышпен бүгіп және оң қол саусақ сүйектерін көз деңгейінде болатындай, оң қолды кенет алға тастаңыз. Қарсыластың оң қол соққысын тосқауылдағаннан сәл бұрын алақан жоғары бағытталадындай, сол қолды сол қолтық астына жіберіңіз. Қозғалысты жасау барысында босандықты сақтап, тосқауыл соңында ғана бұлшықеттерді мықшындаңыз.



56-сурет



57-сурет

### **Қолдың сыртқы жағымен тосқауыл**

Қолдың сыртқы жағымен тосқауыл жасау үшін (сонналь-макки) алақанды жұмып, кадам тұрысына тұрыңыз. Алақанды денеден бағыттап, екі қолды да сол иыққа көтеріп және аяқ бастарын 45 градус бұрышпен артқы тұрысқа бұрыңыз. Бүйірінен тұра беріп, екі қолды да тосқауылдау үшін алға жіберіңіз. Тұрыққа жұдырық соққысымен оң қолды қағып, сол қолмен “күн сәулесі” өрімін жабыңыз. Шынтақты 90 градус бұрышпен бүгіп ұстаңыз. Қозғалысты жасаған кезіңізде, босандықты сақтаңыз. Тосқауыл соңында бұлшықетті серпіңіз.

Қолдың сыртқы жағымен төменгі тосқауылды жасау үшін, орташа тосқауыл үшін нұсқауларды сақтаңыз; бірақ қолды алға шығарудың орнына, сол қолыңыз аяқ соққысын тосқауылдайтындай және саннан 15см жоғары тұратындай етіп төмен созыңыз. Сол қол “күн сәулесі” өріміне тасалайды.



58-сурет



59-сурет

### Жоғарғы тосқауыл

Жоғарғы тосқауылды (ви-макки) жасау үшін қолды жұдырыққа жұмып, қысқа жаппай тұрысқа тұрыңыз. Бетке жұдырық соққысын тосқауылдап, оң қолды көтеріңіз. Ол маңдай деңгейіңізге жеткенде, алақан қарсыласқа қаратылатындай бұрыңыз. Алақан жоғары бағыттالاتындай бұрып, сол жұдырықты сол қолтық астына жіберіңіз. Жылдам және күшті тосқауылдап бірақ тосқауылдаудың соңғы мезетіне дейін босандықты сақтаңыз.



60-сурет



61-сурет

### Ішке тосқауыл

Ішке тосқауылды (ан-макки) жасау үшін қолдарды жұдырыққа жұмып, жаппай тұрысқа тұру керек. Оң жұдырықты алақан қарсыласқа бағыттالاتындай құлақ деңгейіне көтеріңіз. Шынтақ иықпен қатар болу керек. Сан мен аяқ бастарын 45 градус бұрышпен жаппай тұрысқа бұрыңыз. Тосқауыл соңында алақанды денеңіздің тік осіне бағыттالاتындай бұра отырып, қолды денеңізден кенет сілтеңіз. Сол жұдырықты сол қолтық астына, ал алақанды тұрыққа жұдырықпен қарсылас соққысын тосқауылдау мезетінде жоғары бағыттайтындай бұрыңыз. Жанасу мезетінде бұлшықетті қысыңыз.





62-сурет



63-сурет

### **Тұрықтың төменгі бөлігінің тосқауылы**

Тұрықтың төменгі бөлігінің тосқауылын (арэ-макки) жасауда қолдарды жұдырыққа қысып, “қадам” тұрысына тұрыңыз. Алақан құлаққа бағытталатындай, оң жұдырықты сол иықтың үстіне көтеріңіз. Сыртқы жақпен білек сүйектерін тосқауылдап, тұрықтан көлденең, жұдырықты төмен сермеңіз. Жаппай тұрыста иықтың аздап бүгіліп, ал жұдырық тізеден 15см жоғарғы болатындай аяқтаңыз. Алақанды тұрығыңыздың төменгі бөлігіне қарсыластың аяқ соққысын тосқауылдау мезетінде жоғары бағыт алатындай етіп бұрып, сол жұдырықты сол алақан астына келтіріңіз, жанасу мезетіне дейін барлық бұлшықеттерді босандата ұстаңыз.



64-сурет



65-сурет

### **Х-тосқауыл**

Х-тосқауыл (отгоро-макки) жаппай тұрыстан екі қолды да алға тастап және білезік сүйектерінде х түрінде айқастыруымен жасалады. Білек сүйектері айқасатын, білезік сүйектерінің арасы тосқауылдаушы бет болып табылады. Жоғарғы х-тосқауыл басқа, бетпен иыққа төменгі шабуылдардан қорғаныс болады. Төменгі х-тосқауыл, кейде нығайтылған тосқауыл деп аталып, тұрақтық төменгі бөлігіне, әсіресе пахқа аяқ

соққыларынан жақсы қорғаныс болады. Төмендегі х-тосқауыл жасау үшін тұрығыңыздың төменгі бөлігін күшті аяқ соққысын тосқауылдау үшін, білек сүйектерін айқастырып, екі жұдырықты да төменге итеріңіз. Қарсылас аяғы сіздің қолдарыңыздың арасына түсетіндей етіп, тосқауылды жасаңыз. Бір қолмен тосқауылдау үшін аса күшті аяқ соққыларына қарсы х-тосқауылын пайдаланыңыз. Оны қарсылас шабуылының бағытына сенімді болғаныңызда ғана қолданыңыз. Екі қолыңызда байланып қалатындықтан, жалған әрекетті тосқауылдауға тырысып, алдануға болады. Бұл тосқауылды жасамастан бұрын, шабуылға сенімді болғанша күтіңіз.



66-сурет



67-сурет

### **Өзін-өзі қорғау бойынша кеңестер** **Тосқауылдар**

Егер сіз құтқарудың барлық ойластырылған әдістерін нәтижесіз қолдансаңыз және сізге жсалатын шабуылға сенімді болсаңыз, онда ең жақсы тосқауыл – бұл қарсы шабуыл. Шабуылдаушының агрессивті қозғалысын байқасаңыз, сол мезетте соғыңыз. Өз соққыңызбен оның жұдырығынан озыңыз. Егер сіз бірден соққы бере алмасаңыз, онда қолды түсірмей, шабуылды тосқауылдауға дайындалыңыз. Соққыны көкірекке жіберу үшін ішкі тосқауылды қолданыңыз. Жоғарғы тосқауыл басқа жұдырық соққысына ауытқыса, ал тұрықтың төменгі бөлігін тосқауылдауда пышақпен соққыны тойтару үшін қолданылады. Сабырлық пен теңдікті сақтаңыз, егер қажет болса, қиыстыруларды соңына дейін жеткізіңіз. Жағдайды иеленіп, шегініңіз.

### **9-тарау.**

#### **Орын ауыстырулар (стептер)**

Орын ауыстырулар көзге түспесе де, таэквондодағы сіздің жетістігіңіздің бір бөлшегі. Орын ауыстырулардың жақсы дағдыларын дамытып, сіз тәсілдерді бар күшіңізбен жасай аласыз. Кез келген адам жұдырық немесе аяқпен соққы жасай алады, өзімен қарсыласы арасындағы қашықтықты бақылаған ғана жеңе алады. Орын ауыстыру өнері тәртіпті

талап етеді. Қадам жасап, дене салмағын белгілі бір жұдырық, аяқ, қол соққысына немесе тосқауылға салыңыз. Орын ауыстыруларды жылдам кезектестіріңіз. Дене ауырлығыңыздың ортасын теңдікте сақтау үшін төмендетіңіз. Бас, иық және сандарды бір жазықта орналастырыңыз. Орын ауыстыру шамасына орай бұл орналасу мен теңдікті сақтау үшін сіздің тізеңіздің бетінен түскен жіп аяқ басының ұшына жанасатындай етіп, тізені бүгіңіз. Аяқты мұқият қойып, шусыз орынауыстырыңыз. Қарсылас үшін ұсталмастай болып және оның қорғалмаған жерін қолданыңыз. Уақыт өте келе, қарсылас әсер етуге үлгермейтіндей соққы беруге мүмкіндік беретін шабуыл үшін қадамды жылдам және сымбатты жасайтын боласыз. Дегенмен, жылдамдық - әлі барлығы емес, барлығын уақыт есебі басқарады. Егер табиғат сізге тәсілдерді жасау үшін үлкен күш бермесе, онда бірінші қадамды келесі тәсілді дайындау үшін жалған әрекет ретінде қолдануға болады. Тайғанақ қадам жасап және қарсыластың әсерін күтіңіз. Егер ол әсер етсе, онда аяқ пен жұдырық соққыларымен ұпай жинаңыз. Егер ол сіздің орын ауыстыруыңызға қарсы соққымен жауап берсе, онда тағы бір қадам жасап және қорғалмаған нысан бойынша соққы беріңіз.

Дұрыс орын ауыстырулар амалыңыздың күшін, теңдігі мен жылдамдығын жақсартады. Алға, артқа және бір жақтан екіншісіне ауысуға болады. Қадам жасай отырып, әр кезде шабуылға, я қорғанысқа дайын болыңыз. Тиімді бақылау, уақыт есебі мен жасырынғандықты жақсарту, сонымен бірге, жаңа айлаларды дамыту үшін аяқ жұмысын айна алдында жаттықтырыңыз.

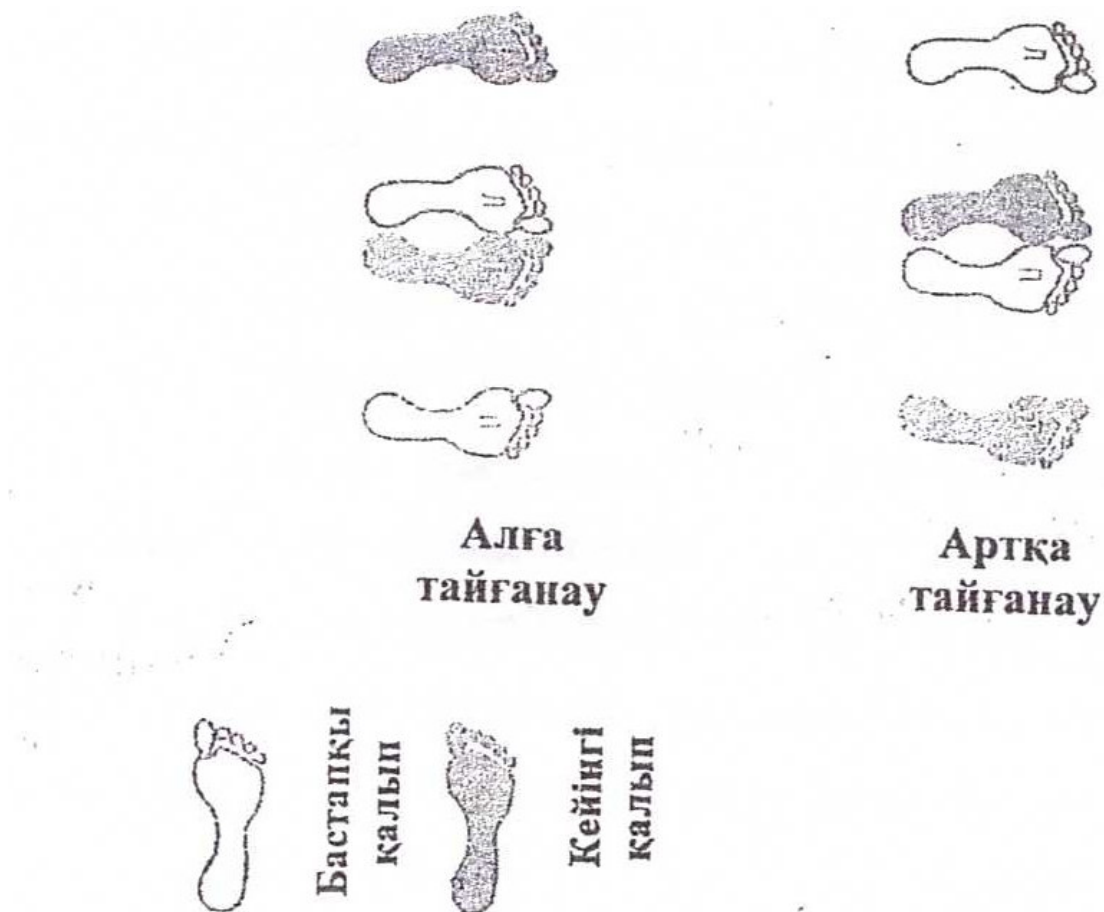
#### **Амал бойынша кеңестер.**

1. Елестетілген қарсыластан көз алмай, орын ауыстыру кезінде назарды, кіршіксіз тұрыста, иық пен сан деңгейін қолдап сақтаңыз.
2. Орын ауыстыру барысында тізені бүгіп және аяқты еденге жақын тайғанатыңыз.
3. Аяқ басы жастықшаларында алға, артқа, бір жақтан екіншісіне жұмыртқа қабығындай жеңіл орын ауыстырыңыз.
4. Шабуыл кезінде аяқ жұмысын өзгертіңіз. Қарсыласқа қарсы соққыны дайындау қиын болады. Тысырлаушы қадам қарапайым қадам, секіріс немесе түрткімен тайғанау.
5. Көлеңкемен бокстасу мен спарринг, секіртпемен секіру сіздің орын ауыстыруыңыздың тиімділігін арттырады.

#### **Алға немесе артқа тайғанау**

Сол аяқты қарсыласқа жақын қойып, атқұмар тұрысына тұрыңыз. Үнемі қарсыласқа бүйірінен тұрып, оң аяқпен сол аяқ бағытына сол аяқ басы жастықшасымен еденге жабысып және оң аяқты алға тарта отырып, одан соң сол аяқты қайтадан алға созып, оң аяқпен итеріліңіз де жылдам тайғанаңыз. Нәтижесінде оң аяқ сол аяқтың алғашқы жағдайына келсе, ал сол аяқ иық еніне тең қашықтықта алға жылжиды. Иық пен санды сол

деңгейде, ал тізені – бүгіп ұстаңыз. Деңгейді сақтауда қарсыластың сіздің қимылыңызды байқауы қиындайды. Өзіңіз бен қарсылас арасындағы аралықты қысқарту үшін алға тайғанаңыз. Артқа тайғанап шегініңіз. Жарыста немесе көшеде тұрсаңыз да бүкіл орын ауыстыру барысында қолдың күрестік жағдайда болуын қадағалаңыз. Қозғалыстарды да екі жақта да жаттықтыруды ұмытпаңыз.

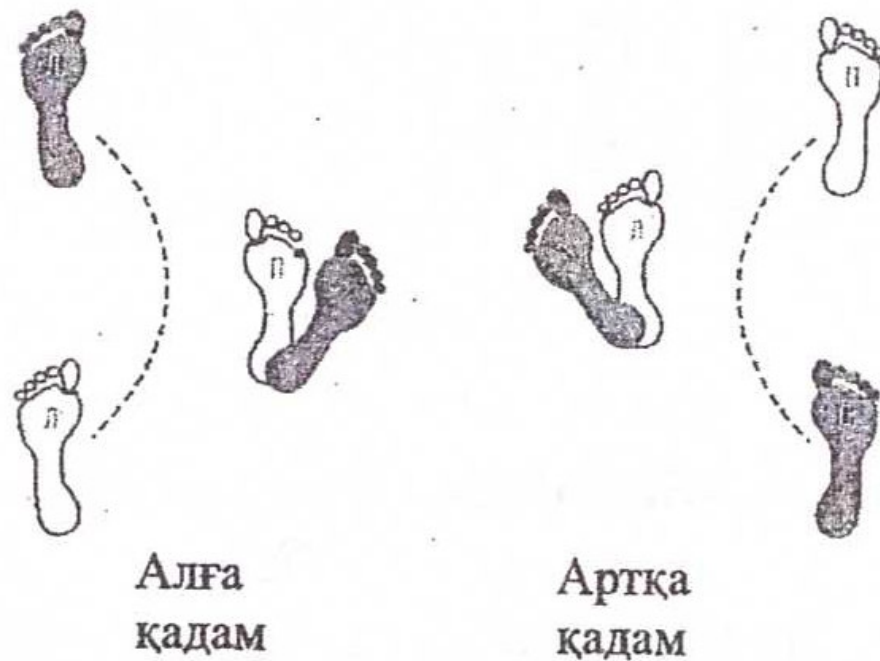


68-сурет

### Алға немесе артқа қадам

Қолды күрестік жағдайда ұстап, жаппай тұрысқа тұрыңыз. Алға қадам жасау үшін, арғы аяқты ішке – бергі аяқ тізесіне ал кейін сыртқа және алға, жарты шеңберді сипаттап, қадам жасаған аяқ алға шығатындай, жаппай тұрысқа оралғанша ауыстырыңыз. Келесі қозғалысқа дайындықта шатты қорғау үшін арғы аяқ тізесін біршама ішке жылжытыңыз. Тізе алғашқы деңгейін сақтап, біршама бүгіліп қалады. Шегіну үшін кері әрекет жасаңыз. Орын ауыстыру кезінде деңгейдің сақталуын жаттықтыру үшін басқа қойылған кітаптың теңдігін ұстап тұрыңыз.





69-сурет

### Соққымен алға немесе артқа тайғанау

Соққымен тайғанау – қашықтықты қысқартудың ең жасырын тәсілі. Егер сіз тайғанауды дұрыс орындасаңыз, сіздің шабуылыңыз қарсыластың жақын жасалатын соққыны түсінгеннен бұрын жетеді. Қол – күрестік жағдайда, ал сол аяқ қарсыласқа жақын болатындай, атқұмардың қысқа тұрысына аяғыңызды қойыңыз. Сол аяқ еденде тайғанағанда, сол тізені көтеріп және оның сіздің қарсылас бағытында тартуға мүмкіндік беріңіз. Сол аяқ алда тұратын, атқұмардың жаңа тұрысына тоқтаңыз. Артқа қозғалу үшін, оң аяқты еденнен көтеріп және сізді артқа тартуға мүмкіндік беріңіз. Барлық қозғалыстың жалғасында екі тізені де бүгіп ұстаңыз. Өз ниетіңізді білдірмеу үшін иық деңгейі мен қол жағдайын сақтаңыз.



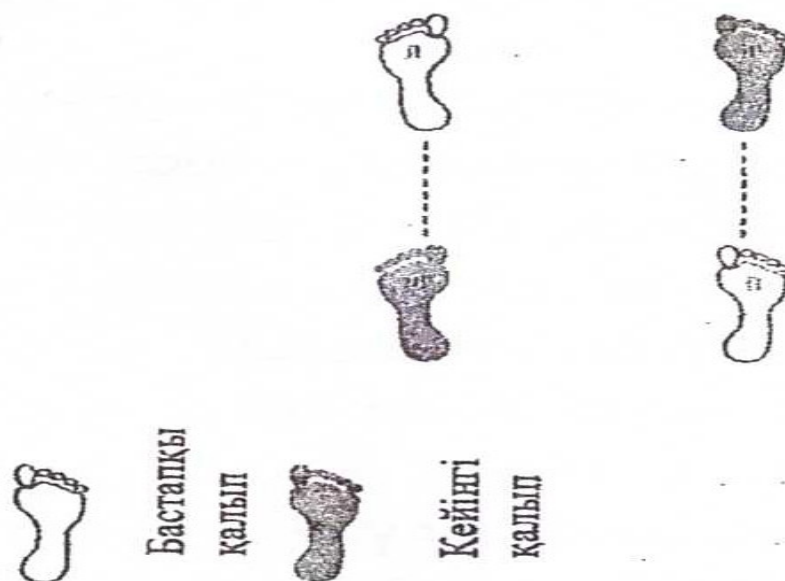
Соққымен тайғанау - өзін-өзі қорғауда да, жарыста да орынауыстырудың ең жылдам және ұсталмас тәсілі. Тәсілді екі жақта жаттықтыруға ұмытпаңыз.



70-сурет

### Аяқтарды ауыстыру

Сол аяқ пен қол алда күрестік жағдайда болатындай, күрестік тұрысқа тұрыңыз. Біршама секіре отырып, санды жылдам бұрыңыз және алға шығарылған оң аяқпен аяқтарды күрестік тұрысқа ауыстырыңыз. Сол уақытта оң аяқты алға созыңыз. Аяқтар еденнен аздап жоғарыласа, қолдар – тек ауысу керек. Үнемі иық пен сандарды бір деңгейде ұстаңыз және қарсыластан көз алмаңыз. Аяқты ауыстыру сізге жаңа назар бұрышын қамтамасыз етіп және шабуылдың түрлі тәсілдерін жасау мүмкіндігін береді.



71-сурет

## 10-тарау.

### Ресми кешендер

Ресми кешендер (пумсэ) – қозғалыстардың ерекше формасы. Пумсэ елестетілген қарсыласқа қарсы шабуыл мен қорғаныс қозғалыстарын шәкірттерге өздерінше жасауға мүмкіндік береді. Бұл қозғалыстар негізгі тұрыстар, тосқауылдар, қол мен аяқ соққыларын қиыстыруды қосады. Ресми кешендердің орындалуы таэквондода дұрыс техника дамуының ең маңызды бөлшегі саналады, және шәкірттер, жоғарырақ дәрежелі белдікті алып, жаңа ресми кешенді үйренеді. Жыттығушылар қарапайым қозғалыстан бастап және күрделі құрылымдық кешендермен аяқтап, пумсэні қадамдап игереді. Мектептердің көбінде шәкірттер алғашқы ресми кешенмен сары белдік дәрежесінде танысады, және жоғарырақ дәрежені белдік алғанда олардан жаңа ресми кешенді игеру мен алдындағысын орындау шеберлігін жақсарту талап етіледі.

Пумсэ сана мен дене координациясына үйретіп және шәкірттерді түрлі бағытта дененің жоғарғы мен төменгі бөліктерін қозғалыс жасауға мәжбүрлейді. Шәкірттер белгілі бір жерде пумсэнің аяқталу қажеттігін түсінсе, олар теңдік пен қашықтық сезіміне септігін тигізуші өз қозғалыстарына ұсталмас биомеханикалық түзетулер жасайды. Сонымен қатар, алдымен шәкірттер өз тынысын бақылайды. Әр тәсілді орындай отырып, олар өздерін тыныс шығаруға мәжбүрлеп, және ақыр соңында оны ойланбастан, күшенбей жасай алады.

Ресми кешендер шәкірттерді күрес өнерінде жетілдіру үшін аса қажет, және таэквондоның барлық мектептері пумсэні өзінің оқу курсының бөлігі ретінде үйретеді. Мүмкін кейбір мектептер, тік спаррингке ғана зейінделеді, бірақ мұндай тәсіл өте шектеулі және шәкіртті таэквондоның

барлық білімінен айырады. БТФ нұсқасымен таэквондоның олимпиадалық стилімен айналысатын шәкірттерден тэгук сериясын 8 пумсэ жасау талап етіледі. Аспан мен жер секілді, түрлі даостың табиғи қайнар көздерге негізделген тэгуктің 8 ресми кешендері қозғалыстардың қарапайым жасанды қиыстырмалары ғана емес. Ресми кешен шегіндегі әрбір қозғалыс таэквондо шәкірті үшін ерекше мақсат пен мән иеленеді, мысалы, дененің түрлі бөліктерін тосқауылдау мен шабуылдау басын нығайту. Тэгук сериясында бірінші нөмірлі ресми кешен үшін әр қозғалысты және оның мәнін сипаттайтын, бұл тарауда келтірілген пумсэ мысалын қарастырыңыз.

### **Пумсэні жаттықтыру**

Жаттыға бастағанда, жаңа пумсэні меңгерудің денелік элементтеріне зейінделіңіз. Сіздің меңгеруіңіз қажеттінің ең негізгісі, бұл меңгерілетін сериядағы жеке пумсэ қозғалыстарының тәртібі. Әр қозғалыс тұрыспен тосқауылдан, аяқ немесе қол соққысынан тұрады. Пумсэні түгел жаттауға тырыспастан бұрын, бұл негізгі тәсілдердің әр қайсысы қалай жасалатынын біліп алыңыз, мысалы, жаппай тұрыс немесе тік аяқ соққысы.

Әр пумсэ дайындық тұрысынан басталады. Бірінші қозғалыс – бұл сіздің алғашқы бұрылысыңыз немесе қадамыңыз еретін бағытқа бастың бұрылуы ресми кешен бағыттау өзгерісін талап ететін әр кезде, сіз алдымен бұл жаққа қарау керексіз. Ресми кешеннің көпшілігі бір жерден басталып және аяқталатындай ойластырылатындықтан, бастапқы жағдайда пумсэні аяқтау мақсатымен тұрыстың орналасуы сізге тәуелді. Осы күрделі тапсырманы орындау үшін сізге теңдік пен сымбаттылық қажет. Кез келген қате немесе қажетсіз қадамдар орналасу дәлдігіңізді бұзады.



72-сурет

Пумсэнің барлық қозғалыстарымен танысып, орын уыстырулар мен хронометраждарға зейінделіп, ресми кешендерді жетілдіре бастаңыз. Пумсэ хронометражы – бұл қозғалыстар жасалатын қарқын. Қозғалыстардың арасында 1 секундтың өткені дұрыс. Орын ауыстыру – бұл бағыттау сазды өзгерілуі. Мысалы, бірінші ресми кешен тэгуқта шәкірт жаппай тұрыстан алға “қадам” тұрысына ауысады, одан соң солға жоғарғы тосқауыл қойып ауысады. Орын ауыстырудың ебдейсіздігі, теңсіздігі ресми кешенге құнықсыздық түрін береді. Сазды орын ауыстыруларды қамтамасыз ету үшін аяқты жаңа тұрысқа қадам басуға емес, тайғанауға үйретіңіз.

Дұрыс пумсэнің тағы бір маңызды элементі зейінмен және күшті берілген нысанға тура соққы болып табылады. Ресми кешеннің әрбір соққысы қарсылас денесінің өмірлік маңызы бар нүктесіне, мысалы, шат пен “күн сәулесі” өріміне және т.б. бағытталады. Пумсэні жасауда нысандар туралы есте сақтаңыз. Шәкірт аяқ пен қол соққыларын нысанды елестете отырып, қажетті күшпен және жылдамдықпен жасаса ғана пайдалы. Пумсэ – бұл жаттығу құралы, және сіз әр өмірлік маңызы бар нүктеге қандай соққылар талап етілетінін түсіну керексіз. Дегенмен, көптеген жағдайларда өмірлік маңызы бар нысанға жанасу оңай емес. Керісінше, соққыңыздың нәтижесінен өміріңіз тәуелді болатынын елестетіп, зейін мен күшіңіздің үлкен үлесін салып, соққы беріңіз. Тәсілдерді көшеде жасай отырып, босаңдап және қамшы соққысы ретінде тәсілді кенеттен жасаңыз. Пумсэні жасай отырып, тынысты бақылаңыз. Әрбір тосқауылда, қол мен аяқ соққысында дем шығарыңыз. Өмірлік маңызы бар жерге аяқ немесе жұдырықпен соққы жасауда бақылау нүктесі ретінде өз дененіздің сәйкес аумағын ескеріңіз.

Пумсэні жаттықтыра отырып, теңдік немесе күш секілді әрбір күрделі элементке ретімен зейінделіңіз. Өзіңіздің теңдігіңіз бен зейінделуіңіз туралы нақты көрініс иелену үшін қараңғы бөлмеде, я көзді жұмып, пумсэні жасау тәсілімен тексеріңіз. Жеке элементтер туралы көрініс алып, оларды орындаудың үздіксіз процесіне біріктіре аласыз.

Пумсэні орындау өзін-өзі қорғау дағдыларын жақсартуға көмектесе алады. Пумсэ сымбаттылық пен назар аударту үшін ғана емес, тұрақты бағыт аудару үшін жасалған. Пумсэдегі бағыт ауыстыру түрлі бұрыштардан бірнеше шабуылдарды еліктетеді. Тәсілдерді бұлшықеттің есінде сақтау үшін, ресми кешендер жиі қайталанады. Сонымен қатар, пумсэнің жеке элементтерін жиі жаттықтырыңыз. Инстинктілік жауапты әсерлерді дамытудың жалғыз тәсілі үнемі қайталаулар. Дегенмен, егер сіз нақты қарсыласпен бетпе-бет тұрғаныңызға сенбесеңіз, қайталау көмектеспейді. Қайталау жүрек – тамыр жүйесінің шыдамдылығының дамуына көмектеседі. Пумсэні 15-20 рет ретімен барлық күшпен жасаңыз. Жоғарғы сымбаттылығымен және қажетті жасалуымен пумсэ – жаттығу үшін ең жақсы қару.

Пумсэнің дене қозғалыстары – жалпы көрініс бөлігі ғана. Пумсэні толық игеру үшін, оның ақыл-ой аспектілерін түсіну керек. Тэгуок ресми кешендерінің көптеген қозғалыстары – 18-20 қозғалыс қана – қысқа және карапайым болғандықтан, кішігірім жаттығудан кейін ғана жатталуға мүмкіндік береді. Дегенмен, қозғалыстарды жаттау, ресми кешендерді жеткілікті игеруді меңземейді. Пумсэ – режиссерленген билік көрсетілімінен үлкен. Пумсэ - әрекеттері қозғалыстардағы медитациямен ұқсас. Тұлғанызды білдірумен пумсэні жасаңыз. Қозғалыстардың беткі, механикалық орындалуы пумсэдегі ең маңыздыны өткізеді. Тэгуок сериясының мәнін жақсы түсіну үшін, ресми кешендерді тұтас сериялармен жасаңыз. Оларды жекелеп емес, тоқтаусыз, түгел сериямен жаттықтыру керек.

### **Жарыстағы пумсэ**

Турнирлер өзіңмен теңдермен күресуге және олардан үйренуге жақсы мүмкіндік береді. Жарыстардың көпшілігінде спарринг, тақашаларды сындыру мен пумсэ бойыша жарысу көрсетіледі, мұндағы жарыстардағы пумсэ әр қозғалыстың дұрыс және мұқият орындалуы және оларды жасаудағы сіздің шеберлігіңіздің дәрежесіне орай бағаланады. Шеберлік келесі критерилер бойынша бағаланады:

- Бір жерден бастау мен аяқтау қабілеті.
- Қажетті мезетте бұлшықеттерді босандату мен кернеу арқасында тәсілдерді күшпен және жылдамдықпен жасау.
- Сананы шоғырландыру.
- Бас қозғалыстары мен назардың зейінделуі.
- Нысандардың дәлділігі.
- Қажетті уақытта дем алу мен дем шығару.
- Теңдік
- Қозғалыстар екпіні мен синхрондалуы

### **Пумсэ мысалы**

Ресми кешеннің қозғалыс түрлері туралы сізге көрініс беру үшін бұл тарау тэгуок ильджан-тэгуок сериясының алғашқы ресми кешенін құрайтын, тәсілдерді сипаттайды.

#### **1-қозғалыс:**

Сол жақтық “қадам” тұрысына сол аяқты алға жылжыта отырып, 90 градус солға бұрылыңыз және тұрықтың төменгі бөлігінің тосқауылын сол қолмен жасаңыз.

*Мәні:* тұрықтың ортанғы бөлігін шабуылдан қорғау.

**2-қозғалыс:** Оң аяқпен алға қадам жасап, оң жақтағы “қадам” тұрысына тұрып, және оң жұдырықпен тұрықтың ортанғы бөлігіне соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуыл.



**3-қозғалыс:** Оңға 180 градус бұрылып, оң аяқпен қадам жасап, “қадам” тұрысының оң жағына тұрып, және тұрықтың төменгі бөлігін оң қолмен тосқауылдаңыз.

*Мәні:* Тұрықтың ортанғы бөлігін шабуылдан қорғау.

**4-қозғалыс:** Сол аяқпен қадам жасап, “қадам” тұрысының сол жағына тұрып, және тұрықтың ортанғы бөлігіне сол жұдырықпен соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуыл.

**5а-қозғалыс:** Сол аяқпен сол жаққа 90градус бұрышпен қадам жасап, сол жақтағы жаппай тұрысқа тұрып және сол қолмен тұрықтың төменгі бөлігін тосқауылдаңыз.

*Мәні:* тұрықтың төменгі бөлігін шабуылдан қорғау.

**5б-қозғалыс:** сол жақтағы жаппай тұрыста қалып, тұрықтың ортанғы бөлігіне оң жұдырықпен соққы жасаңыз.

*Мәні:* тік қарсы шабуыл

**6-қозғалыс:** Оң аяқпен оңға 90градус бұрышқа қадам жасап, оң жақтағы “қадам” тұрысына тұрып және сол қолмен ішке тосқауыл жасаңыз.

*Мәні:* тұрықтың ортанғы бөлігін шабуылдан қорғау.

**7-қозғалыс:** Сол аяқпен алға қадам жасап, сол жақтағы “қадам” тұрысына тұрып, оң жұдырықпен тұрықтың ортанғы бөлігіне соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуыл.

**8-қозғалыс:** Сол аяқпен солға 180 градус бұрышпен қадам жасап, сол жақтағы “қадам” тұрысына тұрып және оң қолмен ішке тосқауыл жасаңыз.

*Мәні:* тұрықтың ортанғы бөлігін шабуылдан қорғау.

**9-қозғалыс:** Оң аяқпен алға қадам жасап, оң жақтағы “қадам” тұрысына тұрып, және сол жұдырықпен тұрықтың ортанғы бөлігіне соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуыл.

**10а-қозғалыс:** Оң аяқпен оңға 90 градус бұрышпен қадам жасап, оң жақтағы жаппай тұрысқа тұрып, және оң қолмен тұрықтың төменгі бөлігіне тосқауыл жасаңыз.

*Мәні:* тұрықтың төменгі бөлігін шабуылдан қорғау.

**10б-қозғалыс:** оң жақтағы жаппай тұрыста қалып, сол жұдырықпен тұрықтың ортанғы бөлігіне соққы жасаңыз.

*Мәні:* тікелей қарсы шабуыл.

**11-қозғалыс:** Солға 90 градус бұрышпен қадам жасап, сол жақтағы “қадам” тұрысына тұрып, және сол қолмен жоғарғы тосқауыл жасаңыз.

*Мәні:* басқа жоғарыдан төменге шабуылдан қорғау.

**12а-қозғалыс:** Сол аяқты орнынан қозғалтпай, оң аяқпен тұрықтың ортанғы бөлігіне тік соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуылдың басталуы немесе дайындық соққысы.

**12б-қозғалыс:** Оң аяқпен қадам жасап, оң жақтық “қадам” тұрысына тұрып, және оң жұдырықпен тұрықтың ортанғы бөлігіне соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуылдың аяқталуы.

**13-қозғалыс:** Оңға 180 градус бұрышпен қадам жасап, оң жақтағы “қадам” тұрысына тұрып, және оң қолмен жоғарғы тосқауыл жасаңыз.

*Мәні:* басқа жоғарыдан төменге шабуылдап қорғану.

**14а-қозғалыс:** Оң аяқты орнынан қозғалтпай, сол аяқпен тұрықтың ортанғы бөлігіне тік соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуылдың басы.

**14б-қозғалыс:** Сол аяқпен қадам жасап, сол аяқтағы “қадам” тұрысына тұрып, және тұрықтың ортанғы бөлігіне сол жұдырықпен соққы жасаңыз.

*Мәні:* қарсы шабуылдың аяқталуы.

**15-қозғалыс:** Сол аяқпен оңға 90 градус бұрышпен қадам жасап, сол жақтағы жаппай тұрысқа тұрып, және сол қолмен тұрықтың төменгі бөлігіне тосқауыл жасаңыз.

*Мәні:* тұрықтың төменгі бөлігін шабуылдан қорғау.

**16-қозғалыс:** Оң аяқпен алға қадам жасап, оң жақтағы жаппай тұрысқа тұрып, және “кихап!” айғайымен бір мезетте тұрықтың ортанғы бөлігіне оң жұдырықпен соққы жасаңыз.

*Мәні:* қуатты қарсы шабуыл.

Дайындық тұрысында аяқтау үшін оң аяқпен бұрылып, 180 градус солға бұрылып ресми кешенді аяқтаңыз. Пумсэ жаттығуларының мақсаттары туралы ұмытатындай, сыйлықтар мен медальдарды жеңуге аса қызықпаңыз. Ресми кешендерді орындау, сіз өзіңізден жетілуді үнемі талап еткіңіз келсе ғана, өсуге және дамуға көмектеседі. Жаңа белдікті алып, және жаттығу үшін жаңа пумсэні алсаңыз да, алдыңғы ресми кешендерді қайталауды жалғастырыңыз. Ұқыпты шәкірт негіздер туралы ешқашан ұмытпайды. Бастапқы элементтерге оралып және оларды жақсартуға еңбектеніңіз. Сіз үнемі ең қарапайым пумсэні де саздырақ және өнерлірек орындай аласыз.

## 11-тарау

### Тактика

Сіздің күшті жақтарыңызды пайдаланып және әлсіздерін қорғайтын, тактиканы жетілдіріңіз. Кез келген жағдайда қолдана алатын, өзіндік айлалармен және қулықпен қаруланыңыз. Егер бағыңызға орай, ерекше иілгіш болсаңыз, аяқпен ерекше соққы жасауға айна алдында жаттығу үшін кеткен сағаттарды аямаңыз. Жылдам қадамды иелене отырып, қарсыласқа дейін арақашықтықты қысқарту мен қарсы әрекеттерге және қорғануға мүмкіндік бермейтін соққыларды жаттықтырыңыз. Бұл қозғалыстарды шабуылға алдын-ала болжанған жауап емес, табиғи ұмтылыс ретінде қолданыңыз. Жаңашыл болыңыз. Әр бір кезде бірдей техниканы қолдана отырып жеңу мүмкін болмайтындықтан, қиыстырулар мен тәсілдерде өзгеріс жасаңыз.

Қарсыластар бір-бірлеріне ұқсамайды. Бірі ұзын бойлы, басқасы қысқа. Бірі ауыр, екіншісі жеңіл. Қарсыласқа жауап бере отырып, кез келген бағытта қозғалу қабілетін жаттықтыру керек. Қозғалыстар хронометражын, өзіңіз бен қарсылас арасындағы қашықтықты бақылау қабілетін қалыптастыру керек. Ойланбастан әсер ете алғаныңызша бұл тарауда сипаттаған, қиыстырулар мен қарсы шабуылдарды қайталаңыз. Әсер түйсіктік болу керек; лайықты жауап ойлап тапқаныңызша ол тиімсіз болып қалады.

### **Негізгі ережелер**

Өз өміріңізді немесе чемпиондық атақты қорғасаңыз да бірнеше факторларды назарға алу керек. Жаттығу кезінде өзіңізді нақты жағдайдағыдай ұстаңыз. Қалжыңды қойыңыз. Жинақталыңыз. Әлсіз жақтарын анықтау үшін, қарсыласыңызға мұқият қараңыз. Жылдамырақ, күштірек және иілгіштеу қарсыласпен кездескенде ептірек болыңыз. Қарсыласыңыздың бойы сізден қысқарак болса, оны қашықта ұстаңыз. Егер ол қашықтықты қысқартуға әрекет жасаса, онда көптеген аяқ соққыларын баяу жасаңыз. Сайыста ерекше иілгіштілікті иелене отырып, алғашында қатты және төмен ұрыңыз; кейін қарсылас қолдарын бүйіріне түсірген соң, аяқпен басқа ұратын сүйікті соққыңызды жасаңыз. Егер қарсылас биік және арық болса, оның аяқ соққыларының қашықтығынан жақын қозғалыңыз. Денесіне қатты соққылар жасай отырып, оған жақындаңыз.

Жарыстарда есепті ашу үшін аяқпен жалған қозғалыстарды қолданыңыз. Егер аяқтың жұмысы көмектеспесе, онда бел деңгейінде аяқпен жалған соққы беріңіз, ал қарсыласыңыз тосқауыл үшін қолдарын жіберсе, жоғары ұрыңыз. Аяқпен жасалатын жалған соққыңыз қарсыласыңызды тосқауылға да жасауға мәжбүрлейтіндей шынайы болғаны дұрыс. Ал егер ол сіздің жалған соққыңызға әсер етпесе, төменге аяқ соққылары арқылы ұпай жинаңыз. Егер ол қолын жіберсе, аяқ жоғары қарай басқа тигенше, аяқты қолға тиетіндей созыңыз. Егер соққы алсаңыз, ауырғанын көрсетпеңіз. Жанасу сізді қарсы шабуылға қуаттасын. Кейде жетістік тәуекелді талап етеді. Келесі сайысқа күшіңізді сақтауға тырыспаңыз, ол болмауы да мүмкін.

### **Арақашықтық, хронометраж және қадала көзқарас**

Ұлы күрескерлердің барлығы арақашықтықты бақылау қабілетін иеленеді. Өзіңіз бен қарсылас арасындағы қашықтықты реттей алсаңыз, сайыста немесе қорғану жағдайында ешқашан жеңілмейсіз. Жұдырықпен және аяқпен үлгілі соққы жасай алатын жаңа күрескерлер көп, бірақ арақашықтықты иеленгендер ғана ең жақсы шебер болып табылады. Арақашықтықты бақылау қарсыластан немесе оған уақытты мінсіз есептеумен жақындауды білдіреді. Қарсыластың қолы мен аяғының қозғалысын байқайтындай, «Кихап!» деп қатты айғайлаңыз және көзқарасыңызды денесінің ортасына көздеңіз (“күн сәлесі” өрімі). Сіздің

көзқарасыңыз қарсыластың “күн сәлесі” өріміне қарауға дағдыланғанымен, пермфериялық (шеткі) көзді шабуылды анықтау үшін қолдануға болады. Бір орында қалмаңыз. Қарсыластың әдістерінен қашу қозғалыстарын қолдануда да қарсы шабуыл жақсы жасалады. Ол үшін соққыдан ығысып, қарсыластан ары тұрыңыз да, қарсы шабуылдап қайтыңыз.

### **Қол соққыларының тактикасы**

Қорғалмаған нысан таңдаңыз, ол болмаса, оны өзіңіз жасаңыз. Қарсыластың ашылуы үшін жалған соққы беріңіз. Егер ол жалған соққыны тосқауылдамаса, онда оны ақиқатқа айналдырыңыз. Егер тосқауылдауға тырысса, қорғалмаған нысан табасыз. Мысалы, қарсыластың басына соққы жасасаңыз және ол тосқауыл үшін қолдарын көтерсе, оны бүйірінен соғыңыз. Егер ол аяқта түзу тұрса, бір жақтан екіншісіне немесе түзу шабуылдай отырып ығыстырыңыз. Жақын күресте ойлануға уақыт жоқ. Қолдар өз нысандарын өздері тапсын. Аса тырысу артықшылықты жоғалтуға әкелетіндіктен, теңдікті жоғалтатындай қатты соққы беруге тырыспаңыз. Дененің ауырлық ортасын белден жоғары сақтай отырып, өз шабуылыңызды бақылаңыз. Егер әдіс іске аспаса, сол мезетте тік қалыпқа оралыңыз. Егер қарсылас секірсе, сол мезетте ұрыңыз; бұл кезде ол қарсы шабуылға қабілетсіз. Тұрыққа соққыны жалғастырып, айналып шабуыл жасау барысында шабуылға қарсы қадам жасай отырып, қарсыласқа жақындаңыз.

### **Аяқпен соққыларының тактикасы**

Тік аяқпен соққысын шабуылының бастамасы үшін пайдалана отырып, қарсыласты алдауға болады. Төменнен шабуылдауды ойлап, бірақ жоғары және керісінше ұрыңыз. Төменнен шабуылдауды ойлаған кезіңізде, сіздің денеңіздің тілі қарсыласқа қолды біршама түсіруге белгі береді. Егер қарсылас қолды төмен ұстаса, басты аяқпен шалт ұрыңыз. Жоғары орналасқан қолдар шабуылды төмен жасауды меңзейді. Аяқпен соққы бергенде, арқаны тік ұстап, кейін соққыға орай иіліңіз. Шабуылдың басын қарсыласқа дейін арақашықтықты қысқарту үшін қолданыңыз; денеңіз нысанды тапсын. Жұп аяқ соққыларымен ұрыңыз- төмен-жоғары немесе жоғары-төмен. Егер қарсылас бірінші соққыны тосқауылдаса, соққыдан соң сіздің қарсы шабуыл үшін ашық болатындығыңыздан, жинақылығыңызды сақтаңыз. Шеткі көзбен кез келген қозғалысты байқау үшін, қарсыластың “күн сәулесі” өріміне зейінделіңіз. Шабуыл жасай отырып, үнемі қорғаныңыз. Қысымды әлсіретсеңіз, артықшылық қарсыласқа өтеді.

Егер сіз де, қарсыласыңыз да амалсыз жағдайда болсаңыз, қорғалмаған нысанды қалыптастыра отырып, аяқпен төмен және қатты соққы беріңіз. Қарсыластың әсеріне қарау үшін бұрылып аяқпен жалған соққы беріңіз. Шабуылдың бірнеше баяу тәсілдерін жасап, қарсыласты қапыда қалдыру үшін кенеттен шабуыл жасаңыз. Артқа аяқпен соққы

бергенде, ықтимал қарсы шабуылдан қорғанып, қолдарды жіберіңіз. Қауіпті тәсілдер, мысалы, секірісте аяқпен тік, бүйір және артқы соққыны қарсылас теңдіктен айрылса немесе шатасса ғана қолданыңыз, сонда ған сіздің ұстанымыңыз әлсіз болмайды.

### **Қиыстырулар**

Қиыстыру– бұл жылдамдықпен, әсемдікпен және күшпен үйлесімділікте нәтижесінде аяқ пен қол соққыларының ретін беретін, кемінде екі әдіс. Қозғалыстар бірінен соң екіншісіне ауысады. Қиыстырулар жарыстар мен өзін-өзі қорғауда қолданылады, олар жақсы көрінеді және бұлшықеттердің шыдамдылығын дамытады. Жүздеген түрлі Қиыстырулардан сізге жұмыс істейтін бірнешесін таңдауға болады. Сіздің бойыңызға, күшіңізге, жылдамдығыңыз бен иілгіштігіңізге сәйкес қажеттілігіңізді қанағаттандыратын әдістерді үйлестіріңіз. Егер шабуылыңыздың бастамасы тосқауылданса, қорғалмаған нысан іздеңіз. Жылдам алдыңғы қол джебімен бастауға болады. Аяқпен айналмалы алыс соққы – сіздің күшті қаруыңыз шығар, бірақ шетке бұрылу барысында жұдырақ соққысын жасап, оны дайындаңыз. Ортақ ереже-қолдарды аяқ соққыларын дайындау үшін қолданса, ал аяқтар – жұдырық соққыларын дайындау үшін қолданылады. Брешь өздігінен туындаған кезде, оны қол және аяқ соққыларымен толықтырыңыз. Өзіңіздің күшті және әлсіз жақтарыңызға мұқият назар бөліңіз. Келесі бөлімдерде сіз өз қажеттіліктеріңізге сәйкес қиыстырулар таба алатын шығарсыз. Алдымен джеб пен тік аяқ соққысының қиыстыруларын жасап көріңіз, содан соң күрделірек қиыстыруларға өтіңіз. Қиыстыруларды сайыста қолданатыныңыздай жасаңыз.

Түрлі қиыстырулардың тиімділігі қарсыластың әсеріне тәуелді. Егер сіз денеге тік аяқ соққысын жасағыңыз келсе, ал қарсылас тосқауыл үшін қолдарын түсірсе, тік соққыны айналмалыға ауыстырып және ашық нысананы соғыңыз. Қарсыластан үнемі бір қадам озыңыз.

### **Техника бойынша кеңестер**

1. Жұдырықпен соққы кезінде сандарды бұрып, аяқ соққысын дайындаңыз.
2. Тігінен ғана емес, түрлі бұрыштардан шабуылдаңыз.
3. Қолдардан кейін аяқтар ереді, және керісінше.
4. Үзілістің орнына бір-екі қиыстырулар қолданыңыз: қорғануда брешь өздігінен туындайды.
5. Артқа қарай шалт соққылар жұп және үштік соққылар жасай алу үшін жылдам жасалу керек.
6. Егер алғашқы жоспар нәтиже бермесе, жаңа тәсілді дайындаңыз.
7. Денелік, жеке және сайыстық ерекшеліктерді ескере отырып, берілген жағдай қажеттіліктеріне әрбір қиыстыруларды үйлестіріп, дененізге сәйкес қиыстырулар әдістерін жаңалатыңыз.



### **Тік аяқ соққысы, джеб**

Осы қарапайым пайдалы қиыстыруды жасау үшін күрестік тұрысқа тұрыңыз да, сол аяқ пен сол қолды алға шығарыңыз. Оң аяқпен тік соққы жүргізіп, алға қадам басыңыз. Қолдарды түсірмей күрестік жағдайда ұстаңыз. Оң аяқ еденді тие салысымен, оң қолмен джеб жасаңыз. Тік аяқ соққысы таза джеб жасау мүмкіндігін алу үшін қарсыластың мұқияттылығын төмендетуде қолданылады. Осылайша, алға шығарылған оң аяқпен жаппай тұрыста да әдіс жасалады.



73-сурет



74-сурет

### **Джеб, жұдырық соққысы, аяқпен айналмалы соққы**

Күрестік тұрыста тұрып, бір шетке бұрылу барысында жұдырық соққысы үшін қорғансыз нысанды жақын қолмен джеб істеу арқылы қалыптастыруға болады. Егер қарсылас бұл екі соққыны да тосқауылдай алса, қорғалмалы нысанаға шалт айналмалы соққы беріңіз. Үш шабуылыңыздың ешқайсысын тосқауылдауға қарсыласыңыз тырыспаса, олардың әр қайсысынан соққыны жасаңыз. Қарсыластың үш әдісті де тосқауылдауын қиындатып, бір қозғалыстан екіншісіне сазды ауысыңыз. Дененің жағын ауыстырып, қиыстыруды жасаңыз.



75-сурет



76-сурет



77-сурет

### **Жартылай түріндегі соққы, жұдырықпен қос соққы**

Күрестік тұрыста тұрып, арғы аяқпен жартылай түрінде (ішінен-сыртына) қарсыластың басына соққы беріңіз. Сол мезетте джеб пен жұдырық соққысынан қиыстырманы жалғастырыңыз. Бұл әдіс сайыс үшін пайдалы. Қарсыласыңыздың сіздің алғашқы аяқ соққыңызды тоқтата алмайтын жағдайда екендігіне көз жеткізіңіз. Жартылай түріндегі аяқ соққысын жасап, жұдырық соққыларына бар күшін салатындай еңкейіңіз. Жақтарды ауыстырып және жаттығуларды қайталаңыз.



78-сурет



79-сурет



80-сурет



## Джеб, жұдырық соққысы, жартылай түріндегі соққы

Күрестік тұрыста тұрып, жақын қолмен шалт джеб, ал одан кейін – тұрыққа арғы қол жаққа бұрылу барысында жұдырық соққысын жасаңыз. Қарсылас тосқауылдау үшін қолдарын жіберген кезде, аяқпен жартылай түрінде (сырттан ішке) басқа соққы жасаңыз. Мұндай қиыстыру сайысу үшін жақсы. Өзін-өзі қорғау кезінде басқа аяқпен соққы жасау әдістерін қолданбаңыз. Жаттыға отырып, жақтарды ауыстырыңыз және қайталаңыз.



81-сурет



82-сурет



83-сурет

## Жұдырық соққысы, жұдырық соққысы, аяқ соққы, жұдырық соққы

Күрестік тұрысқа сол аяқты алға қойып тұрыңыз. Оң жақтан шетке бұрылу барысында жұдырықпен соққыны жіберіңіз және оң аяқты бұрыңыз. Сол жақтан жұдырық соққысын бұрыңыз. Арғы аяқпен оң жақтан шалт тік соққы жасап және оны бастапқы тұрысқа қайтарыңыз. Сандарды жаппай тұрысқа бұра отырып, шетке бұрылу барысында оң жұдырықпен соңғы соққы беріңіз. Бұл серияны басқыншылық, қыруарлық, талпыныстық шабуыл ретінде сайыс пен өзін-өзі қорғауда қолданыңыз. Жаттығуларда басқа қырман бұрылып, қайталаңыз.



84-сурет



85-сурет



86-сурет



87-сурет

### **Қарсы шабуылдар**

Қарсы шабуылдардың мақсаты – қарсыластың шабуылын үзу. Қарсылас қашан шабуылдаса да, сіздің қарсы соққыңызға жағымды мүмкіндік табылады. Қарсыластың қозғалыстарынан озыңыз. Сан пен иықтың әрең көрінетін қозғалыстары шабуылдаушының ниетін білдіреді. Тәжірибе жинақтап, жоспарланған қозғалыстарды қарапайым соққымен тоқтата аласыз. Көптеген жағдайда сіз аяқ соққысының көмегімен қолмен шабуылдауға кедергі жасай аласыз. Аяқпен шабуылдарды қолмен жылдам қарсы соққылар арқылы үзе аласыз. Дегенмен, жарыстарда аяқ соққылары шабуыл мен қарсы шабуылдардың қалаулы тәсілдері болып табылады. Келесі қарсы шабуылдар – қарсылас шабуылдарына жауаптардың көптеген ықтимал нұсқаларының бірі ғана.

#### **Техника бойынша кеңестер:**

1. Соққыны тікелей қарсы алмаңыз. Ол бүйір жақтан келсін. Ығысып, одан кейін қарсы шабуылдаңыз (айналып бұрылыңыз, аяқпен және жұдырықпен соққы беріңіз).
2. Қарсыластың шабуылы нәтижесінде түзілген, қорғансыз нысанға қорғаныстық бүйірлік аяқ соққысын жасаңыз.
3. Соққылардан қорықпау үшін дененің тастай қамалын дамытыңыз.
4. Талпынған дене қозғалыстарын басқаруда сенімділікке жету үшін дене жұмысымен айналысыңыз (13-тарауға қараңыз).
5. Шегінуіңізді бұрылып артқы аяқ соққысына айналдырыңыз.
6. Тосқауыл мақсатымен, денеге жақын ұстап, қолды жастық секілді пайдаланыңыз.
7. Жақындаушы соққыдан басты тартып, басқа соққы алудан аулақ болыңыз. Қарсыласқа тығыз жақындаңыз (оған сүйкелгендей) немесе бірден қарсы шабуылдаңыз.
8. Егер қарсылас шабуылдаумен қорқытса, оған шабуылдауды бастауға мүмкіндік беріңіз, шабуылға кедергі келтірмеңіз.

### **Арғы аяқтың айналмалы соққысымен жұпталған, өкшемен жоғарыдан төменге аяқ соққысы**

Егер қарсылас өкшемен жоғарыдан төменге аяқ соққысын жасауға тырысса, шабуылдан шегіне отырып, артқа қадам, одан соң артқы аяқпен айналмалы соққы жасаңыз. Қарсылас жете алмайтындай ығысып және сол мезетте қарсы соққы беріңіз. Қарсыластың аяғы еденге тимей тұрып, аяқпен айналмалы соққы жасай бастаңыз.



88-сурет



89-сурет

### **Арғы аяқтың айналмалы соққысымен қарсы алынған, арғы аяқтың айналмалы соққысы**

Егер қарсылас арғы аяқпен айналмалы соққы жасаса, оны тосқауылдаңыз, одан соң арғы аяқпен айналмалы соққы беріңіз. Қарсыластың шабуылы сізге жеткен мезетте, сіз өзіңіздің аяқпен айналмалы соққыңызды бастайтындай қарсыластан асып түсіңіз. Бұл әдісті жасауда өте жылдам және бар күшіңізді салыңыз.



90-сурет



91-сурет



### **Бұрылып артқа аяқ соққысымен қарсы алынған, арғы аяқтың айналмалы соққысы**

Егер қарсылас арғы аяқпен айналмалы соққы жасауға тырысса, тосқауыл қойып және бұрылып артқа аяқ соққысын қорғансыз нысанаға жсаңыз. Бұрылу амалын жасамастан бұрын, сіздің тосқауылыңыздың айналмалы аяқ соққысы үшін жететіндігіне көз жеткізіңіз. Бұл әдістің жетістігі үшін тосқауыл қою мен қарсы соққы беру уақытын есептеген маңызды.



92-сурет



93-сурет

### **Еңкею, аяқпен қорғаныстық бүйір соққысы**

Егер қарсылас жұдырық, аяқ немесе айналып соққы берумен шабуылдаса, оған қарсы еңкейіп, дене салмағының барлығын арғы аяққа салыңыз. Шабуылдан еңкею үшін ғана шегініңіз, одан кейін бергі аяқпен қорғаныстық бүйір соққысын жасаңыз. Уақыт өлшемі үлкен мән береді. Қарсыластың шабуылдай бастағанын күтіп, одан кейін ғана қарсы шабуылдауға тырысыңыз.



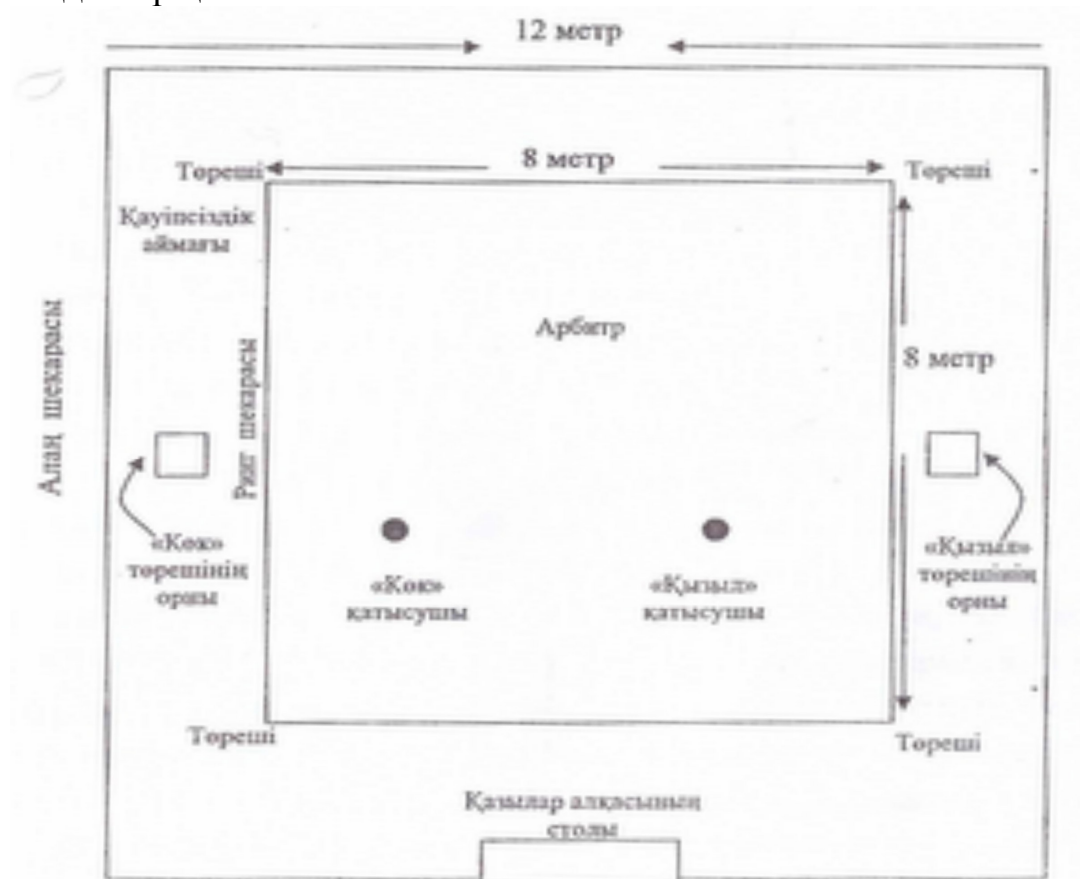
94-сурет



95-сурет

### **Жұдырық соққысымен қарсы алынған, жартылай түріндегі соққы**

Егер қарсылас жақын арадан жартылай түріндегі соққы беруге тырысса, шетке бұрылу кезінде тұрыққа жұдырық соққысын жасаңыз. Жартылай түріндегі соққы беру үшін қарсыластың аяқ көтеруі ығысу мен қарсы соққы беру үшін уақыт береді. Бір қолды тосқауыл үшін, екіншісін жұдырықпен қатты соққы беру үшін қолданыңыз. Бұл қарсы шабуыл қиратқыш болу керек, себебі шабуылдаушы теңдіктен шыққан мезетте сіз соққы беріңіз.



96-сурет

### **Өзін-өзі қорғану бойынша кеңестер.**

#### **Қиыстырулар мен қарсы шабуылдар**

Ауысу техникасы мен тосқауылдар сайыс кезінде жұмыс істейді, бірақ өзін-өзі қорғау кезінде қарсыласты жұдырық соққыларымен жеңген дұрыс. Шабуылдаушы өз шабуылын бастаған кезде, қорғансыз нысан бойынша сол мезетте жылдам және қатты соққы беріңіз. Оның шабуылы сізге тисе де, сіздің кедергі келтіретін соққыңыздың күші қиыстыруларыңыз бен қарсы шабуылыңыздың алғашқы қадамы болуы мүмкін. Шынтақ, аяқ, қолмен жұдырық соққыларының көмегімен алға ұмтылыңыз. Шабуылды тоқтату үшін қажеттінің барлығын істеңіз. Көшеде ережелер жоқ. Шабуылдаушыны тоқтату мен қозғалмайтындай ету үшін, төмендегі тізімде келтірілген дене мүшелерінің зақымдануы аса тиімді.

Зақымданатын мүшелер:

иек, көз, құлақ, шат, бүйректер, тізе, мойын, мұрын, балтыр, “күн сәулесі” өрімі, аяқ басының жоғарғы беті.

## **12-тарау.**

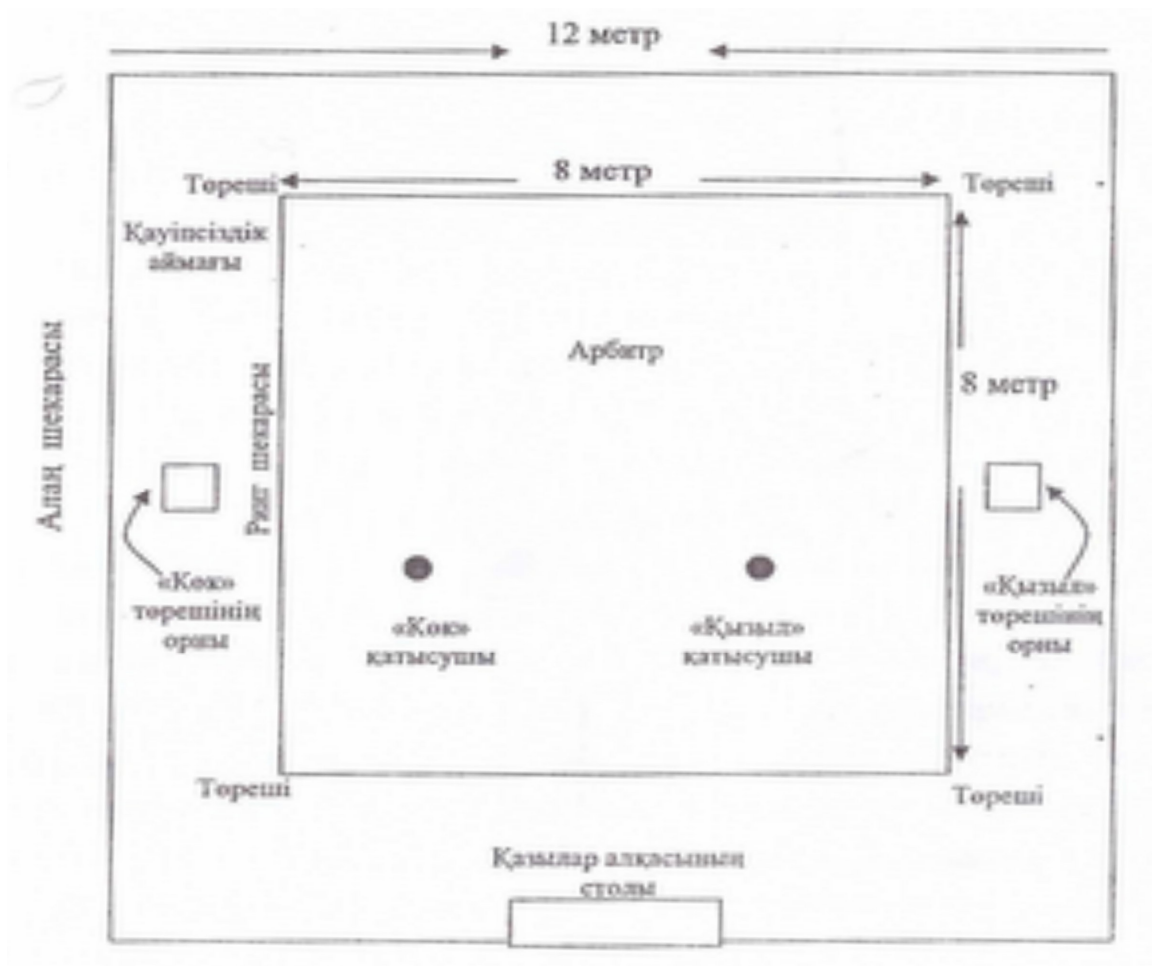
### **Сайысу**

Доджанда өткен бүкіл өмірімізге қарағанда, жарыстың бірнеше минутынан сіз спарринг туралы көбірек білетін боласыз. Көптеген адамдар, рингтегі арбитр, төрешілер ұйымы, ережелер мен бұйрықтар ынталандыратын және итермелейтін кернеуді туындатады. Сіз қатаң ережелерді және принциптерді сақтауға міндеттісіз, бірақ бұл барлығы емес: тура солай сіздің салмағыңыз өлшенеді және қатынасыңыз бағаланады. Жарыстың соңында сізді жақсы спорттық тәртіп үшін жеңіскер деп жариялау мүмкін. Егер сіз күш бойынша қарсыласпен теңессеңіз, бірақ үлкен белсенділік таныта алғандығыңыз үшін жеңіп кете аласыз.

Сайысу – тек аяу мен қол соққылары ғана емес, таэквондоның ең жақсы күрескерлерінің көпшілігінің ойынша спарринг денелік секілді, ақыл-ой шеберлігін де талап етеді. Дегенмен, сайысқа қатысушылар жарыстарға психологиялық дайындыққа аз уақыт жұмсайды. Бұл тарауда біз сізді рингке шығар алдында қалай босаңдану мен зейінделу керектігіне үйретеміз. Сіз спаррингте де, пумсэде де жаласу шеберлігін жақсарту үшін, ойша үлгілер техникасына қадамдап ере алатын боласыз.

### **Жарыс ережелері**

Ұлттық және халықаралық кездесулер үзілістері бір минутты қамтитын, әр қайсысы 3 минуттық 3 раундтан тұрады. Жергілікті және облыстық деңгейлердегі турнирлердің раундтары 2 минутқа дейін қысқартылуы мүмкін. Ринг көлемі – 8-ге 8 метр, ал ауданы 12-ге 12 метрлер. Кездесуді 4 бұрыштық төрешілер, рингтегі басты арбитр мен екі қазылар мүшелері бақылайды. Басты арбитр күрескерлердің қауіпсіздігі мен тәртібіне жауапты. Сайыс барысында арбитр шеңберді айналып және алыс шетке кетпейді. Оның сөзі-заң. Күрескерлер арбитрге қарсы шығуға құқықсыз. Бұрыштық төрешілер әр кездесуде ұпай санайды. Олар басты арбитрмен байқалған барлық бұзықшылықтарды тіркейді. Жергілікті және облыс көлеміндегі төрешілер блакнот пен қалам қолданса, ал ұлттық және олимпиаданың жарыстар төрешілері әр раунд соңында жылдам жариялана алатын, отзывтарды дайыдау үшін ұпай санаудың электрондық жүйелерін қолданады. Қазылар мүшелері басты арбитр мен 4 бұрыштық төрешілердің барлық қателіктерін мұқият бақылайды. Сонымен қатар, олар кездесу хаттамасы бойынша барлық жинақталған және алынған ұпайларды бақылайды. Ұпайлардың тең жағдайында жеңіскерді арбитр жариялайды.



97-сурет

Сайыстың басталуына дейін арбитр әр спортшының БТФ мен бекітілген ақ форманың, жіліншік пен бөліктегі қалқандардың шатты қорғау үшін “қабыршақтың”, дулыға бетперде мен ауызды қорғау үшін “тіссауытының”, сонымен қатар, көкшіл және қызыл көкіректік протектордың болуын тексереді.



98-сурет



Шабуылға рұқсат етілген жерлер – басты жанама жақтары бет (тек аяқ соққыларына ғана), желке емес.

Шабуылға рұқсат етілген көкірек протекторы аймағы



Шабуылға рұқсат етілмеген белден төмен жерге қолмен соққы жасалса айып ұпайымен жазаланады.

Ұпай жинауда шабуылдауға рұқсат етілген жерлер.

99-сурет

Басты арбитрдың командасымен жарысқа қатысушылар арбитр мен бір біріне тағзым етеді. Олар күрестік тұрыстарға тұрып және басты арбитрдың сайысты бастау бұйрығын күтеді. Кездесудің аяқталу белгісі арбитрдың дәстүрлі тағзым етуі болып табылады.

### Ұпайларды есептеу

Олимпиадалық стильдің спаррингтерінде ұпайлар тек аяқ және жұдырық соққылары үшін ғана беріледі. Ашық алақанмен немесе жіліншіктік тамырдан жоғарғы аяқ бөлігімен жасалған ешбір ұпай есептелмейді. Сайыс үздіксіз. Кіршіксіз қалыпты сақтай отырып, шабуылға рұқсат етілген қарсыластың көкіректік протекторына “сілкініс әсерімен” жұдырықпен немесе аяқпен соққы жасасаңыз ғана ұпай аласыз. Сонымен қатар, шабуылға рұқсат етілген жерге жасалған жұдырық немесе аяқ соққыңыздан кейін қарсылас теңселсе немесе жығылса, бір ұпай аласыз. Басқа аяқ соққысы да ұпаймен марапатталады. Әсерлі аяқ немесе жұдырық соққысынан кейін өзіңіз жығылсаңыз немесе қарсыласты қасақана ұстасаңыз ұпай алмайсыз. Белден төмен аяқ немесе қолмен соққы жасауға құқығыңыз жоқ. Кездесуді басқа нокаудтық аяқ соққысымен жеңуге болады, ал жұдырықпен мойынға немесе одан жоғарғы соққы жасауға тиым салынған.

3 раундтың соңында ұпай бірдей және қатысушылардың біреуінің сақтаған (удержанный) ұпайы көп болса, жалпы ұпай саны көп болғаны жеңіске жетеді. Ал егер екеуіде тең болса, арбитр жеңіскерді тәсіл жасау артықшылығы бойынша анықтайды. 8 санына дейін ногдаундқа әкелген



тәсіл жоғары бағаланады. Қолға қарағанда, аяқ соққылары артық, ал секіріп соққы беру тұрып жасалғандардан жоғары бағаланады. Сонымен қатар, бетке аяқ соққылары тұрыққа аяқ соққыларынан артық, ал бастапқы шабуылдан қарсы шабуылдар артық болады. Осы критерилер бойынша арбитр айқын жеңіскерді анықтай алмаса, кімнің белсенді болғанын шешеді. Белсенділік қарсыласты қорғануға мәжбүрлеуімен және көптеген шабуылдардың бастамалылығымен көрінеді. Жоғарыда айтылған белгілерді сайысқа қатысушылардың екеуі де көрсетсе, онда арбитр жеңісті спорттық шеберлікті көптеу көрсеткенге бере алады.

Қарсыласты жұдырықпен бетіне шабуылдау секілді спорттық емес тәртіпке тиым салынған және ол ұпайларды басып қалуға әкеледі. Егер қатысушының 3 басылып қалған ұпайы болса, онда ол сайыста жеңіледі. Ескерту мен ұпайды ұстап қалу басты арбитрмен беріледі.

### **Ұпайларды басып қалу (удержание)**

Бір раундта берілген екі ескертулер (кьонэ) бір ұпайды басып қалуға әкеледі. Егер сайысқа қатысушы кьонэ жазаларының тақ санын алса, онда соңғы жаза ұпайларды басып қалуға әкелмейді. Ескерту түріндегі жазалар келесі ережелердің бұзылуы үшін беріледі:

- Қарсыластың бетіне жұдырықпен шабуылдау.
- Қарсыласты аяқпен жығу.
- Еденге қасақана жығылу.
- Қолмен, иықпен және тұрықпен түрту.
- Сылтаурату.
- Қарсылас назарын аудару.
- Ринг шеңберінен шығып кету (8x8м)
- Қарсылас формасын немесе тұрығын қармау.
- Тізесімен шабуылдау.
- Қарсыласқа теріс қарап шегіну.
- Ринг шетіне қасақана жығу.
- Шатқа немесе басқа тиым салынған жерге шабуылдау.
- Қарсыластың аяғының кез келген бөлігіне қасақана аяқ соққысы.
- Ұпай алу талабымен төрешіге ымдау.
- Жәбірлеу мен тәртіпті бұзу.
- Жығулар.

Егер жарысқа қатысушы келесі әрекеттердің біреуін жасаса, ұпай бірден басылып қалады (гам-йеум):

- Бас арбитрдың “тарқау” бұйрығынан кейін де шабуылдау.
- Қарсыластың тұрығына немесе баспен соққы беру.
- Қарсылас бетіне жұдырықпен соққы беру.
- Еденге жығылған қарсыласты шабуылдау.
- Арқа немесе жүйкеге қасақана шабуылдау.
- Алаң шегінен шығу.
- Өзін ерсіз ұстайды немесе арбитрге ерсіз ескертулер жасайды.

(Жаттықтырушы да осындай әрекет жасаса, шәкірті ұпайынан айырылады).

### **Салмақтық категориялар**

Қара белдікті алмаған, жарысқа қатысушы 3 салмақтық категориялардың бірінде жарысады: жеңіл, орташа немесе ауыр. Турнир басшылығы кіші және ересек жастағы әйелдер мен еркектер үшін бұл категориялар бойынша бөлуді белгіледі. Қара белдік үшін жас өспірімдер мен ересек квалификацияларда көптеген жергілікті, ұлтық және халықаралық жарыстарда БТФ мен ҚШТО-да бекітілген, салмақтық категорияларды ұстанады. Салмақтық категориялар бойынша бөліну нақты қатысушылардың жалпы санына орай өзгереді. 12.1 -кесте әйелдер мен ерлер үшін халықаралық салмақтық категориялар тізімін қосады. 12.2 – кестеде 13-16 жасар ер балалар мен қыздар үшін салмақ бойынша шектеулер көрсетілген.

### **Жарысқа дайындық**

Жарысқа денелік және психологиялық дайындықсыз рингте орындау шыңына жетуге болмайды. Шабуыл үшін нүктелер мен тиісті аяқ соққыларын білген жеткіліксіз.

### **Халықаралық салмақтық категориялар**

<b>Категория</b>	<b>Ерлер</b>	<b>Әйелдер</b>
Шыбын	50 – 54 кг.жоғары	43 – 47 кг.жоғары
Әтеш	54-58кг.жоғары	47-51 кг.жоғары
Қауырсын	58-65 кг.жоғары	51-55 кг.жоғары
Жеңіл	65-70 кг.жоғары	55-60 кг жоғары
Екінші жартыорта	70-76 кг.жоғары	60-65 кг жоғары
Орташа ауыр	76-83 кг жоғары	65-70 кг жоғары
Ауыр	83 кг жоғары	70 кг жоғары

### **15-18 жас шамасындағы қара белдіктердің спаррингі үшін жасөспірімдік салмақ категориялары**

<b>Категория</b>	<b>Ерлер мен әйелдер</b>
Суперплавник	39 кг дейін
Плавник	39-43 кг
Шыбын	43-47 кг
Әтеш	47-52 кг
Қауырсын	52-56 кг
Жеңіл	56-60 кг

Екінші жартыорта	60-65 кг
Орташа	65-70 кг
Ауыр	70-75 кг
Аса ауыр	75 кг жоғары

### Жарыстар терминологиясы

Корейше	Қазақша
Баэ сим	қазылар мүшесі
Барро	оралу
Бу сим	төреші
Гам-йеум	ұпайды <u>басып қалу</u>
Гу-ман	аяқтау
Хви-йеон	сайыс раунды
Йеум	есептелген ұпай
Йоо сим	арбитр
Каэ сок	жалғастыру
Кальео	ажырау
Кьон-йе	тағзым ету
Кьеонэ	ескерту
Сизар (сиджак)	бастау
Сун	жеңу

Психологиялық шыдамдылық туралы түсінігі жоқ көрсетілмелі әрекеттер шебері әдетте жарыстың алғашқы раундтарында жеңіледі. Дегенмен, рингке шыққан сайын өз шеберлігіңізден асу мүмкіндігіңіз бар. Осы бөлімнің кеңестеріне еріп және психологиялық дайындық қабілеттерін күнделікті жаттықтырыңыз. Санаңыз денені тек жетілуге әкелсін.

Өз мүмкіндігіңіздің жоғарғы деңгейінде күресу үшін, денелік күш салу мен уақыт кетіру керек. Жарыстарға жеңіл қарамау керек. Өз мақсатыңызға зейінделіп және қалған себептерді доғарыңыз. Қосымша спарринг, күшею мен көп еңбек - дайындықтың бөлігі ғана. Өмір тәртібін қайтақарау мен тамақтану тәртібін өзгерту керек. Мақсатқа жету үшін не керек және керек еместің барлығын тізімденізі.

Жаттығулар кестесін құрыңыз. Турнирден кемінде 3 ай бұрын жаттыға бастаңыз. Үш айдан аса уақытта артық зейінделуден зақым алу немесе қалпын жоғалту мүмкіндігінен, «ұзақтау» сөзі «жақсырақ» деген мән бермейді. Бір турнирдің бір раундында жеңіліп, пішіннің

шыңында тұрып, қайта сайысуға мүмкіндік алу үшін дублер – турнирлерге қатысуды жоспарлаңыз. Оның алдында саналырақ, таянып жаттығыңыз. Демалыс пен көңіл көтеру туралы ұмытпаңыз.

Өзіңіздің қоздырушы себептермен қоршаңыз. Жанұя мен достар үлкен қолдауды қамтамасыз ете алады. Сіздің үміттеріңіз мен армандарыңызды бөлісуші жаттығу бойынша серіктестеріңіз өсуіңізді нығайтып және сеніміңізді қатайта алады. Ең жақсы таэквандо туралы фильмдерді көріп және жаңа журналдарды оқыңыз. Сіздің ең жақсы орындауларыңыздың ескерткіштері мен суреттерін іліп қойыңыз. Бұл естеліктер сипатталған оқиғалар қуатын береді. Мотивацияны жоғарылату үшін өз мақсаттарыңызды ұмытпаңыз. Егер сізді жаттығуды өткізіп жіберуге көндірсе, сіз – күрескер екеніңізді еске түсіріңіз.

Жігермен жаттыққанмен, артық жұмыс істеменіз. Дене артық күшті көтере алмау мүмкін. Өз денеңізді тыңдап, қашан тырысып күресу, ал қашан – демалу керектігін білесіз. Тұрақты жоғарғы салмақ қарсы өнімді болу мүмкін. Жігермен қысқа кезеңдермен жаттығыңыз. Егер сіздің жаттығуларыңыз қиылысса, дәрістер арасына қосымша демалыс енгізіңіз. Екі күн бойы бұлшықеттің бір тобын аса жаттықтырмаңыз. Дене қалпына келтірілу үшін аптасына екі рет қана жарыс деңгейінде спаррингтеңіз. Саналылықты көрсетіп және «Таэквандо: техника мен тактика» кітабының жалпы нұсқауларына еріңіз.

Уақыт өте келе өзіңізді сынаңыз. Аптасына бір рет оқу турнирлеріне қатысыңыз. Хронометршілер мен төрешілер қызметін пайдаланыңыз және әдетте рингте қолданылатын барлық қажеттілерді киіңіз. «Турнирді» шыншыл деп санап, оның әуестігін сақтаңыз. Жарыс алдында тамақтану тәртібін сақтап және халық бұқарасы мен шуға үйреніңіз. Осындай бірнеше алдын ала бейімдегіш турнирлерге қатысу сізді ақиқатқа дайындайды.

Қатысу үшін турнирді тыңдау қиын болу мүмкін. Қарсыластарды зерттеп, қажетті деңгейде болуыңызды немесе ең болмаса бір рет жеңіске жетуіңіздің қиын болатындығын бағалаңыз. Егер сіз белгілі бір турнирде жетістікпен сайыссаңыз оған қайта қатысыңыз. Сахна мен қонақүйлерді білу секілді қарапайым заттар жүйкелік қуатыңызды кетірмейтіндігіңізден, артықшылыққа айнала алады.

Әр жекпе-жекке стратегия жасаңыз. Нені және қалай істеуді қалайтындығыңызды түсініп, жекпе-жекке түсіңіз. Қарсыластарды бақылап және тәсілдерді жоспарлаңыз. Алғашқы жоспарға ергенімен, қосымша стратегияны шешіңіз. Қарсыласқа қарсы қолданылатын әрекеттерді анықтап, жаттығу кезінде оларды жаттықтырып және турнир күні біршама қабілеттілікті иемденіңіз.

Қандай болса да, өз мақсатыңызға тырысыңыз. Сіз турнирді немесе ең алғашқы кездесуде жеңілсеңіз де тоқтамаңыз. Әр оқиғадан қорытынды шығарыңыз және көп ұзамай жеңе бастайсыз. Турнирлер –

бұл ойын, және көп ойнаған сайын көпке жетесіз. Жеңілістерді ақтамауға тырыспаңыз. Оның орнына, не үшін жеңілгеніңізді бағамен, себептерді мойындап және алға ұмтылыңыз.

Жарысқа бірнеше күн қалғанда форманы, қорғану құралдарын, қуатты тағамдар мен сусынданды жинаңыз. Сапар, қатысу мен қонақүйге орналасу төлемдері мәселелерін реттеңіз. Турнир өтетін жерге келіп сахнаны қарап және дәретхана бөлмелері мен жаттығу үшін жерлерді табыңыз. Турнир алдында таң ертең таныс мейрамханада тамақтаныңыз. Кестеге сәйкес кездесу уақытынан бірнеше сағат бұрын залға келіңіз. Жаттығу мен тіркеуге кемінде екі сағат бөліңіз.

### **Психологиялық шыдамдылық**

Кейбір адамдардың айтуынша, жарыс – агрессияның шығуына сәйкес келетін тәсіл. Басқалардың ойынша, ол тұлғаның күшті және әлсіз жақтарын көрсетеді. Сайыстың ашуында күрескердің ең әлсіз нысандары көрсетілетіндігіне күмән жоқ. Таэквондошы тұлғасының теріс қасиеттері рингте егер оның жасырынған әлсіз жерлері айқын болса, оған қарсы шығады. Жарыстың денелік күшті, атлетикалық қалыптасқан, жігерлі қатысушысы жаттығуларда сымбатты көрінгенімен, рингте қиыншылықтың алғашқы белгілерінде әлсіреу мүмкін. Ол сенімділікті жоғалтып, күрестік рухы төмендеп және ол дәрменсіз көрінеді. Тұлғасының ұстамды және рационалдық жағы ашу-ызаға, агрессияға, дәрменсіздік пен арыздарға жол береді.

Сіздің психологиялық шыдамдылығыңыз рингтегі сіздің жетістігіңізді белгілі бір дәрежеде анықтайды. Ақылыңыздың қаншалықты күштілігіне және іске жігермен кірісетіндігіңізге қарамастан, сіздің спорттық құралдарыңызда бірнеше жарықтар бар шығар. Бұл жарықтар түрлі болу мүмкін: жоғарғы уайымшылдықтан төмендетілген сенімділікке дейін. Олар қандай болса да, мүмкіндіктеріңізді көрсету қабілетіңізді тосқауылдайды.

Таэквондошының өз ақылын қаншалықты жақсы басқаруынан біреулердің абыржушылығы мен басқалардың байсалдылығы және зейінделуі тәуелді. Сезімдік әлсіздікті жеңу іс жүзінде жаттығудың ең қиын бөлігі болып табылады, әсіресе егер кемшіліктер сізді иеленсе. Өз кемшіліктеріңізді қызметтік нәтижелерге айналдырыңыз. Өз әлсіздіктеріңізді атаудан бастаңыз. Сіз аса ызаланып жатырсыз ба? Ашуланып жатырсыз ба? Ашу мен уайымға сыртқа шығуға мүмкіндік бермейтін, тәртіп ережелерін ойластырыңыз. Одан кейін уайымыңызды - қуатқа, ал ашуды – сайыстық талпынысқа айналдырыңыз. Өз психикаңыздың күшті және әлсіз жақтарын біліп, сіз мүмкіндігіңіздің шыңына дейін орындау шеберлігіңіздің ретімен дамуы үшін жақсырақ қаруланасыз.



### Жекпе–жек психологиясы

Психикалық жағдай маңызды кездесуде жеңіс пен жеңіліс арасындағы айырмашылықты білдіру мүмкін. Жарыс кезінде сенімділікті қолдау мен бағыттан айнымас үшін, келесі кеңестерді сайыс алдындағы психологиялық дайындық бағдарламасына қосумен қолданыңыз.

Сіздің тәртібіңіздің алдағы іс – шараларға зейінделуге септігін тигізетіндігіне сенімді болыңыз. Күнделікті 15 минутты жекпе – жектің психологиялық дайындығына бөліңіз. Сіз қарсыластың қасиеттеріне бақылауды иеленбесеңіз де, өз мүмкіндігіңіз шегінде күресетініңізге сенімді бола аласыз. Рингке түспес бұрын психологиялық жеңіске жетіңіз. Өзіңізді жеңіскер ретінде сезініңіз – сымбаттылықты және күшті, жылдам және қуатты, иілгіш және тұтқыр, алдағыш және ашық, жеңілмес және байсалды. Қарсыластардың бірінен соң екіншісін жеңетіндей ойланыңыз. Өткен жетістіктерді еске түсіріңіз. Жеңіс қуанышын есте жаңалатыңыз.



100-сурет

«Шабьтты, ширак, елгезек, қуатты бол, бірақ раундтар арасындағы үзілістерде босаңдауды ұмытпа» деп, жекпе – жек алдында және оның барысында өзіңізге иландырыңыз. Гонг дыбысын естіп, асыға шабуылдамай, сенімді және қуатты әрекет етіңіз. Рингте қанағаттануға тырысыңыз. Кездесу соңына дейін сенімділікті сақтаңыз, және жанкүйерлердің көпшілігі сізді ең жақсы көрсетілімдерге итермелейді. Есепке қарамастан, сенімділікті көрсетсеңіз, мүмкіндік сіздің жағыңызда өтеді. Тұрақтылықтың дарын секілді маңыздылығын есте сақтаңыз. Кіршіксіз аяқ соққысымен спортшылардың жақсы үйретілуі жүйесіз әрекеттері бар күрескерді жеңіліске әкеледі.

Кездесу кезінде тек өзіңізге ғана дем беріңіз. Түрлі жағдайлардағы өзіңіздің психологиялық жағдайыңызға назар

аударыңыз. Қиын жағдайда ойыңыздың шатасатынын байқай аласыз. Жаттығу уақытында өзіңізге алаңғасарлыққа мүмкіндік беруге болады, бірақ жекпе – жектің басталуымен жинақталып және артық ойлардан босану керек.

Нәтижесін ойламай, бар күшіңізбен күресіңіз. Артық күшенбеңіз. Босаңдап және қозғалыстарды баяу жасаңыз.

Артық күшену қателіктердің ықтималдығын арттырады. «Босаңда» немесе «жинақтал» деген сияқты басты сөздерді айтыңыз. Уайымды сезсеңіз, күлімсіреңіз. Жүйкеңіз тозса, қарқынды төмендетіңіз. Нақ сол шаққа зейінделіңіз.

### **Ойша бейнелер**

Ойша бейнелерді пайдалану өзін - өзі қорғау мен жарыстарда сіздің шеберлігіңізді арттыра алады. Таэквандо бойынша Құрама Штаттардың құрамасының көптеген спортшыларының пікірінше, ойша бейнелер олардың шеберліктері үшін пайдалы. Сіз тік аяқ соққысын жасап жатырмын деп елестетіңіз. Оны көріп тұрсыз ба?

Орындау дағдысын дамыту үшін ішкі және сыртқы ойша бейнелердің 2 түрін қолдануға болады. Ішкі түр орындау процессін «сезіну» қабілетін қолданады. Сыртқы ойша бейнелер жағдайында теледидардан көрген секілді жұдырық пен аяқ соққыларын жасағандай өзіңізді елестетесіз.

Босаңдық – орындау дағдылары, ішкі және сыртқы ойша бейнелеу үшін өмірлік маңызы бар жағдай. Егер сізді бір нәрсе уайымдатса, не екенін өзіңізден сұрап, оны жақсартыңыз. Егер жақсарту мүмкін болмаса, уайымдамаңыз. Егер сізді бір нәрсе тебіrentсе, көкеттен тыныс алыңыз. Күні бойы босаңдық үшін уақыт таңдаңыз. Одан бетер: бұл құнды секундтарды бүкіл күніңіздің ішіне енгізіңіз. Тыныштандырушы музыка тыңдап, үстелдік ойын ойнап, жылы суға түсіңіз. Егер сіз босаңдыққа уақыт жоқ деп санасаңыз, бұл мезетте ол сізге аса қажет болғаны. Қазір де, кейін де сіз байсалдылықты жоғалтасыз, сондықтан дайындалыңыз. Ашу сезінсеңіз, алдымен оны белгілеп, кейін шегініңіз. Күн сайын аздап босаңдық амалымен жаттығыңыз. Босаңдырақ, зейіндірек, еліктірек болыңыз.

Босаңдық пен ойша бейнелер пайдалану Брюс Лидің жылдамдығын бермеуі мүмкін, дегенмен зерттеулер көрсеткендей, күнделікті 10 – минуттық жаттығу және бұл тәсілдерді орындау сіздің шеберлігіңіздің деңгейін жоғарылатуға қабілетті. Зерттеушілер Боб Уайнберг, Аллен Джексон мен Том Сибурн көрсеткендей, босаңдық пен ойша бейнелердің қиыстырылуы таэквондо шәкірттеріне жеке босаңдық пен ойша бейнелерге қарағанда үлкен пайда келтіреді. Босаңдық пен ойша үлгілерге күнделікті 10 минут бөлетін шәкірттер бұл техникаға көрсетілімге дейін бірнеше мезеттен ғана бөлгендерге қарағанда жақсырақ шығады. Егер таэквондошылар ойша бейнелерге жеке қажеттіліктерге сәйкес өзіндік сипат берсе, бақылаушы топқа

қарағанда, алдында өздері жасағанға қарағанда, жақсырақ көрсетілді. Ойша бейнелердің әсерлі қолданылуы үшін сізге нұсқаушының қажеті жоқ. Зерттеу көрсеткендей, нұсқаушының жетекшілігіндегі ойша бейнелерді жасау өзіндікке қарағанда тиімдірек емес.

**Ішкі ойша бейнелер.** Таяудағы зерттеулер шығарған тұжырым бойынша, ішкі мүддеден туындаған бейнені жасауда ойша бейнелер барынша тиімді, себебі, ішкі ойша бейнелер бұлшықет талшықтарына қажетті жүйкені қоздырудың берілуін күшейтуге қабілетті. Төменде сипатталған ішкі ойша бейнелер амалын қолдана отырып, ойша айлаларға жауап ретінде сіз өз бұлшықеттеріңіздің қысқаруын нақты сезіне аласыз. Сезімді көбірек қолданыңыз. Шын мәнінде орындаған секілді қозғалыстарды «сезінуге» тырысыңыз. Ауада ысқырылған секілді тәсіл дыбысын «естіңіз». Қозғалысты жасағандығыңызға «қарап», одан кейін көлеңкеңізбен бокстасып бұл қозғалысты жаттықтырыңыз. Денелік техникаңыз ойша кемелдікке таяулағанша, денеңізбен де, ақыл-ойыңызбен де жаттығыңыз.

### **Ойша бейнелердің екі минуттық техникасы**

1. Көзіңізді жұмыңыз және босаңдаңыз. (10 секунд).
2. Көкеттен тыныс алып, тынысыңызға зейінделіңіз. (20 сек)
3. Тосқауыл қоюшы және жұдырықпен, аяқпен, қолмен соққы беруші ретінде өзіңізді сезініңіз және түсініңіз, көріңіз (30 сек).
4. Келесі бірнеше мезеттерді ойша өзіңіздің сүйікті тәсіліңізді бірнеше рет орындауға жұмсаңыз (30 сек).
5. Толық тыныштық, бақылау және артқан жылдамдық пен иілімділік сезімімен рақаттаныңыз (10 сек).
6. Бұл сезімдердің нығайуына мүмкіндік беріңіз (10 сек).
7. Баяу көзіңізді ашыңыз (10 сек).

**Сыртқы ойша бейнелер** Ішкі ойша бейнелер сізге өз тәсілдеріңізді көруге ғана мүмкіндік берсе, сыртқы ойша бейнелер шеткі бақылаушы көз қарасы жағынан өз қозғалыстарыңызды елестетуге мүмкіндік береді. Сыртқы ойша бейнелерді жаттықтыру үшін таэквондо бойынша турнирде немесе күрес өнері туралы кинофильмдерден көрген, кемелденген қозғалыс көрінісін санаңызда суреттеп салыңыз. Бұл қозғалысты санаңызда қайталап айналдырыңыз. Ал енді актер болыңыз. Жұдырық немесе аяқ соққыны кіршіксіз жасаушы өзіндік айқын және басқарылмалы көріністі елестетіңіз. Айқындылық ретінде ойша суреттің айқындылығы меңзеледі. Жүйке жүйесі айқын көрсетілген оқиғаларды ақиқат ретінде түсінеді. Егер ойша модель айқын болмаса, бұлшықетпен жағымды кері байланыс жақсармауы да мүмкін. Айқын бейнені алу үшін өзіңізді экранда бақылап отырған көрермендердің бірі ретінде елестетіңіз. Ойыңызда өз денеңізді желкеңізге дейін тұтас суреттеңіз. Сіздің қалауыңызға сәйкес бейненің әрекеттерге қабілеттілігі басқарушылық деп аталады. Өз

қозғалыстарыңызды бақылап және теңдікті сақтай отырып, қажетті жылдамдықпен кіршіксіз жұдырықпен, аяқ, қолмен соққы беруші және тосқауыл қоюшы ретінде елестетіңіз. Техникада қателік жібермеңіз: егер өзіңізді үлгілі аяқ соққы жасаушы ретінде «көрсеніз», елестегі денеңіздің тайғанамауы мен жығылмауына бақылау жасаңыз. Санада дұрыс қозғалыстарды бекіту үшін, сыртқы ойша бейнелерді қолданумен түрлі тосқауылдарды, аяқ пен жұдырық соққыларын жасаңыз.

Таэквондо өзін - өзі қорғау өнері ретінде қалыптасқанымен, оның спорттық тартымдылығы үшін ешқандай кедергілер жоқ. БТФ жетекшілігімен таэквондо халықаралық спорт түрі ретінде жетістікке жетуде. Таэквондо жетістіктерінің бірі оқу процессінің қауіпсіз, жағымды және пайдалы болуында. Рингтегі нақты жекпе – жек өте тартымды. Адреналиннің шығарылуы шексіз. Бірге бір, және жеңіскер барлығын алады. Жеңіс – бұл мереке, жеңіліс – тәжірибе. Таэквондо бойынша жарысқа қатысушылардың түсінуінше, жекпе – жек – бұл жолдың бөлігі, жарыс - өсу индикаторы.

### **13 – тарау.**

#### **Жалпы дамытушы жаттығулар**

Таэквондонның ең жақсы күрескерлері әлемнің ең жаттыққан атлеттері санатына жатады. Олардың көбісі әсерлі күш көрсетеді және бедерлі бұлшықетпен бипазданады. Олар жіңішке белді айтпағанда, нанымсыз шыдамдылықты иеленеді. Сонымен қатар, таэквондошылар құрметпен қорқыныштың қоспасын туындататын, ұстанымда созыла алады.

Рингте сайыссаңыз да немесе көшеде шабуылға ұшырасаңыз да, егер иілгіштікті, күш, қуат, жылдамдық, ептілік пен шыдамдылықты иеленсеңіз күрестік қасиеттеріңіз жоғары болады. Мүмкін, сіз жаратылысыңыздан осы кейбір қасиеттерді иеленесіз, бірақ жалпы дамытушы жаттығулардың күрделі бағдарламаларының көмегімен қалғандарын да дамыту керек. Бұл тарау дамыту үшін бірнеше ең күрделі нұсқаулар мен жаттығуларды ұсынады.

Сіз өзіңіздің әлсіз жерлеріңізді білесіз. Жаттығуларды жүрек – тамыр жүйесін, иілгіштілікті, плиометрикананы, қарын бұлшықетін, ауырлатумен, бокс тұлыбы және алақаншасымен жаттығулар, сонымен қатар, өз әлсіздіктеріңізді жеңгенше жаттығу үшін тыныс жаттығуларын пайдаланыңыз. Дарындылар көбінесе ынтамен жаттығушылардан жиі жеңіледі.

#### **Жүрек – тамыр жүйесінің жаттығуы**

Жүрек – тамыр жүйесінің жаттығуы тұншықпай және алқынбай, толық байланыста таэквондо бойынша 3 үшминуттық раундты аяқтауға мүмкіндік беретін шыдамдылықты қамтамасыз етеді. Доджанда таэквондо дәрістері аэробика бойынша жақсы жаттығуды ұсынады. Жұдырық пен аяқ соққыларын тосқауылдау және орын ауыстыру жүрек – тамыр жүйесінің

тиімді жұмысы үшін қажеттінің барлығын қамтиды. Маңыздысы, бұл тәсілдерді жарыста да және күресте де қолдануға болады. Аяқ пен жұдырық соққылары – ол соққылардың шыдамдылығын арттырудың ең жақсы тәсілдері. Айқыш жаттығу (түрлі әрекеттерді қосатын: жүгіру, жүзу мен т.б.) да пайдалы бола алады, бірақ жүрек – тамыр жүйесінің жаттығуы таэквондо дәрістеріне көбірек ұқсас болған сайын, жақсырақ.

### **Секіртпе**

Секіртпе – жүрек – тамыр жүйесін де қыздырудың ең жақсы жаттығуы. Ол аяқ жұмысын жақсарту мен таэквондо дәрістеріне дайындықтың оңай тәсілі. Мақта – маталылары баяу айналатындықтан, ал былғарылары тозатындықтан пластикалық секіртпені таңдаңыз. Секіртпе ұзындығын өлшеу үшін, оның ортасына тұрып, ұштарын жоғары көтеріңіз. Екі ұшы да қолтыққа жету керек.

Секіртпені білезік сүйектерімен айналдырыңыз. Қолдарды бел деңгейінде, денеден 5 см қашықтықта ұстаңыз және ол еденге сәл тимейтіндей айналдырыңыз. Аз биіктікке секіріп және аяқ басы жастықшаларына, тізені бүгіп, балтырлардан күшті түсіру үшін жеңіл қоныңыз. Буындардың күшеймеуі үшін секіртпе арқылы ағаш немесе көксағыздық едендерге немесе тақташаларға секіріңіз. 30 секундтық үзілістермен бір минуттық 3 раунд секіріңіз. Секіріс түрлері мен көлемін өзгертіп, қарқындылықты құбылтыңыз. Бұрылып, екілік секірмелер немесе қолдарды айқастырып, жүрек – тамыр, шыдамдылық және нағыз балтыр бұлшықеттердің күші мен шыдамдылығын дамыта отырып, дәріске қызығушылықты сақтауға болады. 3 үшминуттық раунд секіре алғанша, әр апта сайын раунд ұзақтығын бір минутқа көбейтіңіз. Секіртпемен күнара секіріңіз.

### **Иілгіштік**

Тартпа (растяжка) қозғалыс амплитудасын үлкейту мен зақымның алдын алу үшін қажет. Бір орында жүгіру немесе секіртпе арқылы секірулермен бұлшықеттерді қоздырған соң тартпаның уақыты басталады. (Қауіпсіздік үшін қыздырылмаған бұлшықеттерді тартпаңыз). Бұл дене үшін тартпа бағдарламасы ең көбі 10 минут қамтиды. Тартпаны күн сайын жасаушылар иілгіштіктің жоғарғы дәрежесін сақтай алады. Алпыс жасар корейлік шебер Тайгер Ким секіріп және тақтаны сындырған соң, толық шатқа отырып қона алады.

Иілгіштікке көптеген факторлар әсер етеді. Жылы күндері аяқ саусақтарына дейін, ал суық күндері – тізеге әрең жетуге болады. Тартпамен таңертең емес, түсте айналысқан ыңғайлы. Жекпе – жекке шығудың алдында тартпа жасайтын, таэквондо бойынша олимпиада чемпионы Херб Перестің ұстанымдылығымен және сымбаттылығымен жаттығуды өткізіңіз.



## **Тартпа техникасы**

Отыз жыл бұрын спортшылар тартпаға жұлқулармен(рывок) жеткен. Дегенмен, зерттеулердің пайымдауынша, жұлқынумен тартылу (баллистикалық) бұлшықеттердегі ұсақ ажырауларды туындатуға қабілетті. Жиырма жыл бұрын нұсқаушылар баяу, жұмсақ тартпаға ерекше мән берген. Тағы он жыл өтіп, импульстарды жүйкелі – бұлшықеттік берудің проприоцептивтік жақсаруы (ИЖБПЖ) сәнге енді. ИЖБПЖ – бұлшықетті тартқаннан бірнеше секунд бұрын қысқартатын амал – бүгін, алдындағыдай, дененің барлық қаңқалық бұлшықеттерін тарту үшін кең қолданылады. Белсенді – бөлектенген (ББ) тартпа атанған жаңа бағдарлама әйгілі. Белсенді – бөлектенген тартпа тартуға бірнеше мезетке бұлшықеттердің қарама – қарсы тобын қысқартуды қарастырады. Мысалы, арқаның төменгі бөлігін барынша босандату үшін алдымен іш бұлшықеттерін қысып; одан кейін екі секунд бойы арқаны созып ұстаңыз. Нағыз балтыр бұлшықеттерді тарту үшін нағыз балтырларды тартпас бұрын бірнеше мезет балтыр бұлшықеттерін қысқартыңыз. ИЖБПЖ да, ББ да бұлшықеттер мен олармен кернелген терілерді босаңдауға және ұзақтуға мүмкіндік береді. Тартпаның өзіндік бағдарламасына кірісу үшін, келесі бөлімдерден тартпаға серіктеспен жеке және біріккен жаттығулардың бірнешеуін таңдаңыз. Әр жаттығуды бір рет қана қайталаңыз.

### **Жеке дербес тартпа**

Ұсынылған тартпадан 10-30 сек. бұрын бұлшықеттердің қарама – қарсы тобын қысқарта отырып, ББ тартпа секілді келесі жаттығуларды жасаңыз. Аяқтың бүйір жағын тартуда квадрипцес бұлшықетінің изометрлік қысқаруы тәсілімен санның сыртқы жағын бүгіңіз. Тартпа фазасы барысында бұлшықеттің баяу үздіксіз тартылуын орындап, санның ішкі жағын тартыңыз. Кернеуді сезінгенше бұлшықеттерді тартыңыз да, одан кейін босаңдатыңыз. Тыныштық күйіне келіңіз. Өз қалпыңызды қабылдаңыз. Әр қалыпқа қозғағанда дем шығарыңыз. Бұлшық еттердің толық босаңдығына дейін кемінде 10 сек. тартпаны ұстауға тырысыңыз. 30 секундқа жеткенше аптасына 2 сек. қосыңыз. Тартпа дәрістерінің алғашқы бірнеше айында сезілетін жайсыздықты ешқашан ауруға дейін жеткізбеу керек.

### **Аяқтың бүйір жағы**

Тіректік аяқ орнында қалады, ал екінші аяқты шетке созыңыз. Санның сыртқы жағын 3 сек. бүгіңіз. Кернеуді сезінгенше, санның ішкі жағын босаңдатып, кейін созыңыз. Тартпаны ең көбі 30 сек. сақтаңыз. Келесі аяқ үшін қайталаңыз.



101-сурет

#### **Ұзынынан шапқа отыру**

Аяқтарыңызды барынша шетке созыңыз. Сандарды 3 сек. қысыңыз. Босандатыңыз өз денеңіздің ауырлығымен санның ішкі жағында кернеу сезінбегенше баяу төмен түсіріңіз. Тартпаны 30 сек. шамасында сақтаңыз.



102-сурет

**Көкірек еденге жанасқан, аяқ ұштары жоғары бағытталған, ұзынынан шапқа отыру**

Ұзынынан шапқа отыруға тырысып, кейін аяқ ұштарын жоғары көтеріңіз. Сандарыңызды 3 сек. бүгіңіз. Босандатыңыз. Көкірегіңізбен еденге баяу еңкейтеңіз. Кернеуді сезініп, 30 сек. дейін ұстап тұрыңыз.



103-сурет

### **Көлденең шапқа отыру**

Бір аяғыңызды алға, ал екіншісін – артқа созып, еденге отырыңыз. Алдыңғы санды және алдыңғы балтыр бұлшықеттерін 3 сек. қысып, ұшып артқа тартыңыз. Босандатыңыз, ал одан кейін аяқ ұшын бағыттап және көкірегіңізбен тізеге, ал мандайды – балтырға келтіріңіз. Арқаны тік ұстаңыз. Жеңіл кернеуді сезініп, 30 сек. ұстаңыз. Басқа аяқ үшін қайталаңыз.



104-сурет

### **Мандайды аяқ ұштарына жанастыру**

Арқаны тік ал аяқ табандарын бір – біріне жанастырып отырыңыз. Аяқ басын шатқа жақын созып және қолыңызбен аяқ ұштарын ұстаңыз. Сандардың ішкі жақтарын 3 сек. қысыңыз. Босандатып және баяу көкірекпен аяқ ұштарына еңкейіңіз. Осылай 30 сек. отырыңыз.



105-сурет

### **Көбелек**

Маңдайыңыз аяқ ұштарына жанасқан күйде қолыңызбен аяқ бастарын ұстап және тізені шынтақпен еденге итеріңіз. Осылай 30 сек. отырыңыз.



106-сурет

**Серіктестің көмегімен тартпа**



ИЖБПЖ тартпа серіктеспен бірге тиімді иілгіштікке жетуге көмектесуге қабілетті. Серіктес сізді кіршіксіз қалыпқа тартқан кезде, тартқыңыз келген бұлшықетті босаңдатыңыз. Қалаулы бұлшықетте кернеуді сезініп, серіктеске тоқтауды бұйырыңыз. Серіктестің қарсылығын жеңе отырып, бұл бұлшықетті 3 сек. қысыңыз. Одан кейін серіктес сізді алысырақ тартуға тырысады. Ол тағы да сізді кернеу нүктесіне дейін созып, ұстайды, ал одан кейін босаңдануға мүмкіндік береді. Тартпалы серіктесіңіз жасаған кезде, жұмсақ тартып және итеріңіз.

### **Тізеастылық сіңір**

Екі тізені аздап бүгіп және еденге өкше бетін қойып, арқаға жатыңыз. Өкшенің артқы бетімен еденді басып және 3 сек. ұстап тұрыңыз. Босаңдаңыз. Серіктес қолымен оң тобық басын ұстап және оны баяу жоғары көтерсін. Кернеуді сезініп, серіктеске тоқтауды бұйырыңыз. Серіктестің қарсылығын жеңіп, оң тізе астылық сіңірді созып және 3 сек. бойы еден бағытымен өкшенің артқы жағымен басыңыз. Босаңдаңыз және оны сол аяқпен қайталаңыз.



107-сурет

### **Сан**

Тізені аздап бүгіп, жерге жатыңыз. Еденге басып, санның алдыңғы бөлігін қысыңыз. 3 сек. ұстаңыз. Босаңдатыңыз. Серіктесіңіз сіздің оң жіліншігіңізді ұстап, кернеуді сезінгеніңізше, баяу жоғары көтерсін. Оң аяқ саусақтары төменге бағытталу керек. Кернеуді сезініп, серіктестеп тоқтауды өтініңіз. Серіктестің қарсылығын жеңе отырып, 3 сек. бойы санды еденге тартыңыз. Босаңдап және бұл әрекетті сол аяқпен қайталаңыз.





108-сурет

### **Санның ішкі жағы**

Серіктеске қарап отырыңыз. Әрқайсыларыңыз аяқты жан – жаққа барынша созыңыздар. 3 сек. сандарыңызды қысыңыздар. Аяқ бастарын серіктесіңіздіңкіне жанастырып және әрқайсыларыңыз барынша кернеуді сезінгенше, баяу басыңыздар. Бұл қалыпты 30 сек. ұстаңыз.



109-сурет

### **Плиометрика**

Таэквондоның Құрама Штаттардың олимпиадалық құрамасы плиометрикаға жаттығуларда аяқ пен жұдырық соққыларының күшін арттыру үшін қолданады. Солай сіз де жасай аласыз. Таэквондоның мақсаты қысқа уақытта күштің ең үлкен мөлшерін генерациялау болып табылады. Тақташаны сындыру – соққы күші ғана емес, бұл жылдамдық.

Плиометрика шабуылдау қабілетінің артуы үшін жылдамдық пен күшті біріктіреді. Қуат – бұл күшке салынған жылдамдық. Күшті болған маңызды, бірақ күшпен жылдамдықты тиімді үйлестіретін таэквондошы бәрінен күшті соққы береді. Плиометрика жылдамырақ қозғалуға және бағыты өзгертуге мүмкіндік береді.

Плиометрика күш пен қуатты арттыру мақсатымен метаболизм тәсілімен жүйке жүйесін дамытушы, түрлі жаттығулардан тұрады. Плиометрика секірулері бұлшықеттік қасиеттер артықшылықтарын шегіну «тартпа - шегініс» және «тартпа - оралуды» қолданады. Зерттеушілердің ойынша, серпілу кезінде бұлшықетте сіз сезінетін қысқа тартпа ажырау қабілетін нығайтып, бұлшықеттің қысқаруын арттырады. Плиометрикамен жаттығу сізден толық амплитудамен қозғалыстарды жылдамдатумен орындауды, ал одан кейін толық тартылып, босандықты талап етеді. Бұл тәсілдеріңіздің нығайтылған әсері мен шабуылдардың барынша атылатын күшіне әкеліп, барлық бұлшықеттердің ретімен қысқаруын сезіндіреді. Жаттығулардың осы қуатты формасын таэквондо жаттығуларынан кейін, аптасына 2 рет қана қолданыңыз. Плиометрикамен бірнеше ай жаттыққан соң аяқ соққылары оңай жеңілдетіледі. Сіз күштірек болғанымен, ұзақтау және жігерлірек жаттыға аласыз. Қарқынды жаттығулар кезінде сүт қышқылының түзілуіне дененіз оңайлықпен жол бермес. Жүрек қан мен оттегіні бұлшықетке тиімдірек тасымалдайтындықтан, анаэробтық кемістік артады.

Плиометрикамен жаттығудың алдында 5 минут жүгіру немесе секіртпемен секіріп, одан кейін тартпа жасаңыз. Плиометриkanың алғашқы екі сериялары мен қайталауларда ынталанбаңыз. Сериялар арасындағы демалыстарға кемінде 30 сек. бөліп, бірақ қозғалыс қайталауларын бірінен соң бірін жасаңыз. Плиометрикамен 1 ай жаттыққан соң сериялар арасындағы уақытты қысқартып және 20 қайталаулармен екі серияларды көбейтуге болады.

### **Жұдырық соққыларының қуатына плиометрика**

Жұдырық соққысы жылдам болған сайын күштірек, және дененің жоғарғы бөлігінің плиометрикасын жаттықтыру жұдырық соққыларының жылдамдығын, күші мен атылу қабілетін арттырады. Олар дененің жоғарғы бөлігінің барлық қозғалыстарының нығаюына әкелетін, иықтағы, көкірек пен арқадағы күшті арттырады. Бес қайталаудан бастаңыз. 20 қайталау жасай алғаныңызша, апта сайын бір қайталаудан қосыңыз.

### **Шапалақтармен кеудені жерден көтеру**

Таянышта сығымдану жағдайында тұрып, соққымен қолдарды тік ұстап, еденнен қолбасын ажратыңыз. Қолбасы қайтадан еденге тигенше алақанмен шапалақтаңыз.

### **Екілік шапалақпен кеудені жерден көтеру**

Шапалақпен кеудені жерден көтергенді жасауда, қол қайтадан еденге тигенше екі рет алақанмен шапалақтаңыз.

### **Бүйірлік кеудені жерден көтерулер**

Таянышта сығымдану жағдайына тұрыңыз. Қолбасы еденнен ажырайтындай, күшпен қолдарды соғып, қолбасы еденге қайта тигенше 15 см сол жаққа екі қолды да ауыстырыңыз. Келесі кеудені жерден көтеруде қолдарды бастапқы жағдайға ауыстырыңыз. Қолды 15 см. оңға ауыстыру мен қайтадан ортаға әкелуді жалғастырыңыз.

### **Қабырға маңында кеудені жерден көтеру**

Қолдарды иық енінен жақындау қойып, теңдік үшін қабырғаға сүйеніп, тұрысты қолмен жасаңыз. Шынтақты аздап бүгіп, және қолға тұрып, қайта созыңыз.

### **Аяқ соққылары қуатына плиометрика**

Плиометрикамен жаттығу – аяқ соққыларын жетілдірудің ең жақсы тәсілі. Барлық аяқ соққыларының жылдамдығы мен атылу қабілетін арттырып, аяқ пен санның күші жоғарылайды. Аяқ соққыларының плиометрикасы үшін қойылатын жалғыз талап – артқа ауладағы жер немесе ағаш еден. Плиометрика жаттығуларын бастағанда жерден ең көбі 5 см жоғары секіріңіз. Барынша жоғары секіре алғаныңызша, апта сайын 5 см қосыңыз.

### **Жаппай тұрыстағы секірулер**

Жаппай тұрысқа тұрыңыз. Әр аяқ екіншісінің орнына тұратындай, ауада тұрысты артқа ауыстыра отырып, 10 рет секіріңіз. Секірулер арасында үзілістер жасамаңыз.



110-сурет

### **Аяқты кезектестірумен секірудегі тік аяқ соққысы**

Еденнен ажырап, күшпен оң тізені жоғары көтеріңіз. Ауада сол аяғыңыз оң аяққа еріп, тік соққы жасаңыз. Күмбез жастықшаларымен өкшеге ауысып, еденге жеңіл түсіңіз. Қайталауды сол аяқпен бастаңыз. Әр кезде аяқты ауыстырып, бірінен соң бірін 10 рет секіріңіз.



111-сурет

### **Шырайналуға (сальто) дайындық**

Тізені көкірекке келтіріп секіріңіз. Аяқ бастырып бірге ұстап, тізені қолмен ұстауға тырысыңыз. 10 қайталау орындаңыз.



112-сурет

### **Арыстанның оянуы**

Босандық жағдайынан, қол саусақтары еденге тиген кезде барынша жоғары секіріңіз. Бастапқы жағдайға қоныңыз. 10 қайталау орындаңыз.



113-сурет

### **Тізе соққылары**

Жаппай тұрысқа тұрып және арғы аяқ тізесін жоғарыға жылдам және күшті бағыттап, бергі аяқты еденнен аздап ажыратыңыз. Өр соққыда қолды төмен тартыңыз. Басқа аяқты артқа тартып және тізені ауыстырыңыз. 10 қайталау жасаңыз.



114-сурет



### Қарын бұлшықеті үшін жаттығулар

Торс – жетілдіру мен нығайту үшін өмірлік маңыз бар аумақ. Қарын бұлшықетінің күшті бұлшықеттері омыртқаға беріктік беріп, зақымданудан қорғайды және соққыларға төзуге көмектеседі. Қарын бұлшықеттері жұдырық және аяқ соққыларын жасау мен тосқауылдау мүмкіндігін бере отырып, торсқа иілу мен ширатылуға мүмкіндік береді. Қарын бұлшықеттері дененің жоғарғы бөлігін бел аумағында төменгімен біріктіріп, ал белдің бұрылуы қарқынды аяқ соққылары үшін қажетті өте қатты мезет қалыптастырады. Сонымен қатар, іштің күшті бұлшықеттері теңдікті жақсартады. Және ішкі мүшелерді қорғайды.

Сізде қарын бұлшықетінің тасты бұлшықеттері бар деп елестетіңіз. Сіздің торсыңызды белдейтін бұлшықеттер кешенін ойша елестетіңіз. Бұлшықеттердің бұл берік белдігі жығылулар мен бұрылуларға, жұдырық пен аяқ соққыларыңызға үлкен қуатты қамтамасыз етіп, жылдамдықпен күшті өндіреді.

Іштің алдыңғы және бүйір бұлшықеттері қуатты шашушы соққылар жасау үшін аяқ көтеруге көмектеседі. Қабырғаларды диагональді кесіп өтетін және олардың үстіндегі бұлшықеті үшін барлық жаттығуларда баяу ширатылыңыз. Бұлшықеттер жұмысын «сезініңіз». Егер жайсыздақты сезінсеңіз, қолдарыңызды бөксе астына жіберіңіз. 10 қайталаудан бастаңыз. Үзіліссіз 50 қайталау жасай алғаныңызша, апта сайын 2 қайталаудан қосыңыз. Жетістікті қамтамасыз ету үшін серіктеспен дене жұмысын қоса, келесі жаттығуларды күнара жасаңыз.

### Қысу

Тізені бүгіп және иекті көкірекке қойып, арқаға жатыңыз. Бел еденнен ажырай бастамағанша, бас пен иықтарды еденнен жоғары және алға көтеріңіз. Осылайша 3 минут тұрып, ал кейін қарын бұлшықеттерін қыса отырып, еденге оралыңыз. Қозғалыс амплитудасы тек 10-15 см құрайтындындықтан, отырған кездегідей тұрықты көтермеңіз. 50 қысу жасай алмағаныңызша, апта сайын 2 қайталаудан қосыңыз.



115-сурет

### Кері қысулар

Арқаға жатып, тізені бүгіп, аяқ бастарын еденге, ал қолдарды бөксе астына қойыңыз. Бірге бүгілген тізелерді көкірекке келтіріңіз. Мұндай қалыпты 3 сек. сақтап, кейін сияқты еденге баяу түсіріңіз. Төменгі қарын бұлшықеттерін қысыңыз. 10 қайталау жасаңыз. 50 жасағанша, апта сайын 2 қайталаудан қосыңыз.



116-сурет

### Қиғаштап бұрылулар

Арқаға жатып, қолды шетке денеге перпендикуляр созыңыз. Іш пен сан арасында 90 градус бұрыш жасап және тізелерді аздап бүгіңіз. Тізелер еденге әрең жанасатындай, аяқтарды оңға және төмен келтіріңіз. Орта арқылы аяқты солға және төменге бұрып қайталаңыз. Жақтарды кезектеп, әр жаққа 10 қайталаудан жасаңыз. Әр тарапқа 20 қайталаудан жасай алғаныңызша, апта сайын екі қайталаудан қосыңыз.



117-сурет

## Дененің жұмысы

Қысулар мен кері қысуларды жасағандығыңыздан кейін серіктесіңіз алдыңғы және бүйір қарын бұлшықеттеріңізге әлсіз жұдырық соққыларын жасасын. Әр соққыда серіктестің жанасуына дейін дем шығарыңыз. Соққы бағытталған дене сегментін бүгіңіз. Сізде шабуылды тойтаруға сенімділікті дамыту үшін торсыңыздың жоғарғы жартысының барлық бөліктеріне серіктестің жеңіл жанасуын іске асыруды дене жұмысы талап етеді.

### Салмақ салумен жаттығулар

Қаншалықты күшті болсаңыз, соншалықты таэквондодағы жетістігіңіз үлкен болады. Салмақ салумен жаттығу мақсаты жекпе – жекке сенімділік пен қабілетті, бұлшықет шыдамдылығы мен күшін арттыру болып табылады. Салмақ салумен жаттығулар – шеміршектік және бұлшықет талшықтарын нығайтатын, жаттығулардың кіршіксіз формасы. Қосымша талпыныс өз соққыңызда берген жетістікпен жұдырық соққысын сіңіру қабілетіне септігін тигізеді. Бұлшық еттер теңдікті сақтауға, жығылудан кейін тұруға және жылдамырақ пен күшті соққылар беруге көмектеседі. Таэквандошылар ерлер мен әйелдер салмақ салумен айналысушылар, әдетте ауыр заттар көтеретіндерге карағанда артық иілгіштікті, шыдамдылық пен сіңірушілікті иеленеді.

Ең жақсы таэквандошылар жылдар өте күшейеді. Күш жаттығулары зақымдалудың алдын алатыны мен шеберлікті арттыратыны оларға белгілі. Салмақ салумен жаттығуларға өз тәсіліңізді қалыптастырыңыз.

Дұрыс пайдалану барысында, ауырлықтар қозғалыстарды баяулатпайды және шыдамдылыққа кедергі келтірмейді. Таэквондо жаттығуларына дейін ауырлықтарды көтеріңіз, себебі, бұл кезде бұлшықеттерде қуаттың пайдалы қоры болады. Мүмкіндігінше, механикалық емес, тәуелсіз ауырлықтарды көтеріңіз, себебі олар жұдырық соққылары мен тосқауылдардың ерекше түрлерін орындауға мүмкіндік береді. Ауырлықтармен аптасына екі – төрт рет бір сағат бойы жаттығыңыз.

Бұлшықеттердің әрбір тобын аптасына екі рет жаттықтырыңыз. Жаттығуды жайлырақ жасаңыз. Өзіңізге ыңғайлы салмақты таңдаңыз. Оңай бұрылыстардан бастап, кейін қарқынды арттырыңыз. Жаттығуларды орындай отырып, баяу тыныс алыңыз. Дегенмен, кернеуленіп, бұлшықеттердің қысқаруында тыныс шығарып және қысқартулар арасындағы қысқа үзілістерде тыныс алыңыз. Ішті тартып, мойынды босандатыңыз, арқаны тік ұстаңыз (басқа емес). Жаттықтырып жатқан, бұлшықет тобына зейінденіңіз. Әрбір қайталауда бұлшықет жұмысын сезініңіз. Көтерілетін салмақ көлемі сіздің формаңызға қауіп төндірмеу керек. Жүз пайыз бақыланбайы, қуатпен қамтамасыз етілетін жігерді салып, қозғалыспен атылыңыз. Жұмыс істейтін бұлшықетке қан құйылғанда, қуат толқынын елестетіңіз. Ауырлықты қозғалыстардың барлық амплитудасына ауыстырыңыз. Қозғалыстардың әрбір сериясынан кейін әр бұлшықетті тартыңыз.

Қуатты жаттығулар күштің артуы мен бұлшық еттік шыдамдылыққа кілт болып табылады. Қысулар мен кеудені жерден көтерулерден бастаңыз. Бірнеше айдан кейін гантельдер мен балтырларға ауырлатушыларды қолданғанға дейін жетесіз. Дүйсенбі мен бейсенбі сайын бүкіл дене жаттығулары сізге үлкен жетістіктерге жете отырып, күштерді қалпына келтіруге мүмкіндік береді.

### **Салмақ салумен қол соққылары мен Тосқауылдарды жаттықтыру**

Қол мен иықтарда бұлшықет күші мен шыдамдылықты дамыту үшін қолға салмақ салып жұдырық соққылары мен тосқауылдарды жасаңыз. Келесі тізімде орындауға болатын, қол соққылары мен тосқауылдардың кейбіреулері қамтылған:

- Қос жоғарғы тосқауыл. Кейін жалғыз.
- Тұрықтың ортаңғы бөлігіне екі тосқауыл. Кейін жалғыз.
- Жоғарыдан төменге қос тосқауыл. Кейін жалғыз.
- Жоғарыдан төменге тұрықтың ортаңғы бөлігіне тосқауыл. Кейін жалғыз.
- Алға жұдырықпен қос соққы. Кейін жалғыз.
- Шетке бұрылғанда оң жұдырықпен соққы. Кейін қолды ауыстыр.
- Жұдырықтың сыртқы жағымен қос соққы. Кейін жалғыз.
- Жоғарғы тосқауыл, шетке бұрылғанда жұдырық соққысы кейін қолды ауыстыр.
- Тұрықтың ортаңғы бөлігіне тосқауыл, шетке бұрылғанда жұдырықпен соққы. Кейін қолды ауыстыр.
- Жоғарыдан төменге тосқауыл, шетке бұрылғанда жұдырық соққысы. Кейін қолды ауыстырыңыз.
- Жұдырықпен үштік соққы (жоғары, орта, төменге). Кейін қолдарыңызды ауыстырыңыз.



118-сурет

Қалыптың кіршіксіз болуын қадағалаңыз. Шынтақ немесе иықты аса созбау үшін қозғалыстардың қысқарған формаларын ұстанып және оларды баяулатыңыз. Кіршіксіз форманы сақтау үшін жеткілікті салмақпен әрбір қол жаттығуының 10 қайталауын орындаңыз. Әдеттегіден бестен бір жылдамдықпен орындап және жұмыс істеуші бұлшық еттерде жеңіл қызуды сезініңіз. Әр жаттығуды кіршіксіз түрде 20 рет қайталай алғанша, аптасына 1 қайталаудан қосыңыз. 20 қайталау орындай отырып, гантельдер салмағын арттырыңыз және 10 қайталау орындауға оралыңыз. Салмақты көбейту мен қайталаулар санын арттыру циклін жалғастырыңыз. Уақыт өте келе сіздің бұлшық еттеріңіз үлкен салмаққа әдеттенеді. Салмақты арттыра отырып, сіз күшіңізді өсіресіз. Шыдамды болыңыз. Алдыңғы жаттығудан кейін ауырса, бұлшықетті жаттықтырмаңыз. Буындарыңыздың ауырғанын сезініп, салмақ салуды азайтыңыз. Қолға салмақ салу жаттығуларының соңында жылдамдық пен қуатты көбейту үшін гантельдерсіз жылдам, күшті тосқауылдар мен жұдырық соққыларының бірнешеуін орындаңыз.

### **Салмақ салумен аяқ соққыларын жаттықтыру**

Аяқпен қос немесе үш реттік соққыларын жасау Том Сибурнның таэквондо бойынша жарыстардағы басты ерекшелігі болды. Аяғын жоғары ұстау қабілеті оған табиғатынан берілмеген; ол тобыққа салмақ түсірумен аптасына екі күн жаттыққан.

Қос немесе үш реттік аяқ соққылары кезінде аяқ күшін арттыру үшін әр тобыққа бір жарым килограммдық ауырлатқыш іліңіз. Теңдік үшін қабырғаға немесе орындыққа сүйеніңіз және аяқпен айнала соққы үшін еденге қатар тізенің бүйір жағын ұстап, өкшені санға бүгіп, аяқты жоғары көтеріңіз. Тізені түсірмей, аяқты баяу созыңыз. Әр аяқпен 10 қайталау орындаңыз. Осы бағдарламаны бүйір және тік аяқ соққыларымен, аяқпен хук және артқа соққысымен орындаңыз. Соққы сериялары арасында 30 секунд демалыңыз. Әр жеке соққылы 20 рет қайталай алғанша, апта сайын 1 қайталаудан қосыңыз. 20 қайталауға дейін жетіп, тобықты 2 килограммдық ауырлатқышпен қолданып және әр аяқ соққысына 10 қайталау орындаңыз. Әр аяқ соққысы үшін кіршіксіз формам 20 қайталауға кеткенше, артушы қайталау серияларын жалғастырыңыз. Әр кезде ауырлатқышты 2 килограммнан асырмаңыз. Қайталауларды аяқтаған соң, ауырлатқыштарды тобықтан шешіп, айна алдында спарринг үшін тұрып және аяқ басы жастықшаларында жеңіл секіріңіз. Шабуылдардың түрлі бұрыштарын қолданып, қос және аралас аяқ соққыларыңызды орындаңыз. Аяқ соққыларын 5 минут ішінде орындаңыз. Бұдан кейін денеңізді қалыпты күйге келтіре отырып, әдеттегі тартпаға бірнеше минут кетіріңіз.





119-сурет

### **Бокс тұлыбымен және алақаншасымен жаттығулар**

Таэквондо жаттығуларының алғашқы бірнеше айында нұсқаушы сіздерді кіршіксіз формалары аяқ және жұдырық соққыларына үйретеді. Бұл аймақтағы сіздің оқу құралыңыз – айна. Жетілу шамасына орай, жұдырық пен аяқ соққыларыңыздың тиімділігіне қызыға аласыз. Бұл мезетте нұсқаушы сізді бокс тұлыбымен және алақаншасымен таныстыра алады. Тұлыппен жұмыс және алақаншамен жаттығулар сіздің жылдамдығыңызды, күш пен ептілігіңізді арттырады. Орындау шеберлігі жаттығу қарқынына тәуелді, ал бұл әдістер спарринг – серіктеске зиянсыз барлық күшті салу мүмкіндігін береді.



120-сурет

### **Тұлыппен жұмыс**

Егер сіз жалғыз жаттықсаңыз, бокс тұлыбы – жақсы серіктестің берік ауыстырылымы. Тұлыппен жұмысқа кіріспестен бұрын келесі кеңестерді міндетті түрде ескеріңіз.

Тұлыпқа соққылар алдында үнемі жаттығу жасаңыз. Босандап және зейінделіңіз. Дұрыс форманы сақтаңыз. Әр жұдырық немесе аяқ соққысын санды айналдыру қозғалысынан бастаңыз. Жұдырықпен ұрсаңыз, қолғап киіңіз. Тұлыпқа саусақтың алғашқы екі сүйегімен соққы беруді қадағалаңыз. Аяқ соққыларында аяқ басының жоғарғы және бүйір бөлігімен, оның жастықшасымен немесе өкшесімен соғыңыз. Алдымен жалғыз тәсілдерді орындаңыз (Мысалы, джеб, шетке бұрылуда жұдырық соққысы, жұдырықпен хук, тікелей және айналма, бүйір аяқ соққылары, артқа аяқ соққысы және т.б.), кейін спаррингте қолдану дәлділігімен өз қиыстырмаларыңызды орындаңыз. Қиыстырмалар орындауда қолды жоғары көтеріп, аяқта жеңіл тұрып және тұлып – сіздің қарсыласыңыз деп елестетіңіз. Тұлыппен «еркін спарринг» көмегімен дененізді қалыпты күйге келтіріп және қарқынды баяулатыңыз. Тартпамен аяқтаңыз.



121-сурет

### **Алақаншамен жаттығу**

Көбіктенген көксағыздан жасалған алақанша көмегімен серіктесіңіз аяқ, жұдырық және қол соққыларыңызды үшкірлетуге көмектесе алады. Кіріспестен бұрын, денені қыздырып және тартыныңыз. Алдымен аяқ пен жұдырық соққыларын баяу жасаңыз. Әрбір аяқ немесе қол соққыларында алақаншаға жанасыңыз. Мұқият қыздырылған соң алақаншаға жылдам аяқ және қол соққыларын жасаңыз. Жылдам ұрып және әр соққыда қамшымен сабағандай, қол немесе аяқты жылдам тартыңыз. Қолдың немесе аяқтың сәйкес бөлігімен соққы жасаңыз. Алақаншаға аяқ немесе қолмен жасалған соққыдан шығатын «чвак» дыбысы соққының жылдамдығы мен күшін

көрсетеді. Сізді қозғалушы нысандармен қамтамасыз ету үшін серіктеске алақаншаны әр қолда ұстауға мүмкіндік беріңіз. Ол алақанша бұрышын ауыстырған сайын, аяқ немесе қолмен жаңа соққы жасаңыз. Мысалы, егер алақанша төменге бағытталса, тік аяқ соққысын орындаңыз. Егер ол еденге перпендикуляр болса, аяқпен күшті бүйір соққысын жасаңыз. Жарыста немесе жекпе – жекте қолданылатын қалыпта аяқ немесе қол соққыларын жасаңыз. Шеткі назар көмегімен алақаншаны бақылап және қарсыластың “күн сәулесі” өріміне зейінделіңіз.

### **Зейінделген тыныс**

Таэквондошының назарға алатынының соңғысы, бұл тыныс (яғни бір аяқ соққысын өте көп рет орындап, ауыр тыныс ала бастағанға дейін). Тыныс техникасы босандық пен аяқ және жұдырық соққыларыңызға күшті қосуға көмектесе алады. Дұрыс тыныс дененің ортаңғы бөлігіне соққыға төзуге мүмкіндік береді. Доджанда немесе оның шегінен тыс жерлерде жасалатын қарапайым тыныс алу жаттығулары ақыл мен дене арасында абсолюттік байланысты жақсартуға көмектесе алады.

Таэквондо жаттығулары кезінде шыдамдылықты зейіндеу мен уайымды азайту үшін мұрын арқылы тыныс алған маңызды. Мұрын арқылы тыныс алу ауаны тосудың алдын алып, түзу тыныс алуға септігін тигізеді. Жарыс немесе жекпе – жекте мұрын арқылы терең тыныс алыңыз. Аса күшті жағдайда да денеге босандықта қалуға мүмкіндік беріп, әр тыныс алу мен шығаруды ұзақ, терең және баяу жасаңыз.

Балалар көкеттен мұрын арқылы тыныс алады. Айғалаған кезде олар көкіректің жоғарғы бөлімімен тыныс алып және шығарып, ауыз арқылы тыныс алады. Қояндар мен шошыған таэквондошылар да солай жасайды. Көптеген тәжірибесіз таэквондошылар да ауыз арқылы тыныс алып және өкпенің барлық көлемін сирек қолданады. Ал кейбіреулері жұдырық немесе аяқ соққыларын жасауда мүлдем тыныс алмай, қажетсіз күшті қалыптастырады. Оларды тыныс алуға үйретпегендіктен, олар өкпе көлемінің ең аз пайызын ғана қолданады.

Көкіректен емес, көкеттен тыныс алуды үйрену үшін арқаға жатып, сол қолды көкірекке, ал оң қолды ішке қойыңыз. Көкеттің көтерілуіне зейінделіп, 5 секунд бойы мұрын арқылы тыныс алыңыз. Төменнен жоғарыға дейін көкірек қуысын ауаға толтырыңыз. Кейін көкеттің төмендеуімен ауыз арқылы 7 секунд тынысты баяу шығарыңыз. Егер сіз қарын қуысынан терең тыныс алсаңыз, онда оң қол ғана қозғалу керек. Көкеттік тыныс жұмыс істейтін бұлшықеттерге көбірек оттегі жеткізуге мүмкіндік береді. Денеңіздің бұлшықеттері қалайша өздерінше босанданатынына назар аударыңыз.

### **Босандыққа жаттығу**

Тік отырып және ішіңіз толғанша көкеттен тыныс алыңыз. Тыныс алып және деміңіздің әр бөлігі күштен айрылсын. Тынысқа ғана зейінделіңіз. Еш нәрсеге алаңдамай және уайымдамаңыз; тек тыныс алыңыз. Егер ой немесе дыбыстар кедергі келтірсе, оларға назар аудармаңыз. Бұл кітапты, көзді жұмып және босандануды жалғастырыңыз. 5 минут кейін босанданған күйден баяу шығыңыз. Өзіңізді қалай сезінесіз? Көзіңізді жұмып және 20 минут босандаңыз. Ескертеміз: ұйқыңыз келмесе, жатпаңыз.

Жұдырық және аяқ соққылары үшін денені жаттықтырған секілді, өкпені жаттықтырыңыз. Терең тыныс алып және тынысты ұстап қалыңыз. Өкпені шегіне дейін созыңыз. Созылған бұлшықеттер секілді, өкпе де созылымдылықты жоғалта алады. Босандану үшін, мұрын арқылы терең тыныс алып, өкпені толтырыңыз. Жекпе – жекте өзіңізді игере алмасаңыз, терең тыныс алу – шығаруға зейінделіп, қоздырғыштарды жойыңыз. Егер сіз көкеттен түзу және терең тыныс ала алмасаңыз, қабырғалар толған ауа шарын қосқандай сезім туындайды. Зейінденген тыныс өкпе көлемін қалыптастырып, күшті түсіріп, сізді қуаттап және таэквондоға дене мен ақылды дайындайды.

Қуатыңызды көбейту үшін зейінденген тынысты қолданыңыз. Аяқ немесе жұдырық соққысын жасаған сайын тыныс шығарыңыз. Қуатты тыныс шығару сіздің техникаңыздың күшін көбейтеді. Кихап тыныс шығаруға дыбысталуды қосады. Көкеттен шығатын бұл айғай шабуылға күш қосумен қатар, қарсыласты имансыздандыра алады.

Сіз енді бастаған кезде, доджанда жаттығуда өзіңізді жәйсіз сезінуіңіз мүмкін. Дене бұған дейін қозғалмағандай қозғала алады. Таэквондоньң жаттығу уақыты шектеулі, және сізге тиімді тәсілдер жасау үшін қабілеттер жетпей қалу мүмкін. Бұл өзін - өзі қорғау ма, спарринг немесе пумсэ болса да, сіз әлсіздене аласыз. Жаттығудың бірнеше айынан кейін денеңіз күшке үйренеді. Сіздің күшіңіз, шыдамдылығыңыз бен иілгіштігіңіз артады.

Плиометрикаға, күш пен иілгіштікке қосымша бағдарлама жетістікке әкеледі. Доджандағы жаттығуларға кедергі келтірмеуі үшін бұл қосымша жаттығуларды кестеге қосыңыз. Өзіңіздің жылдамдығыңызды, шыдамдылығыңызды, иілгіштігіңіз бен күшіңізді көбейтіп ең жақсы күрескерге айналасыз. Денелік жағдайыңызды үнемі жақсартуға болады және бұл көптеген пайда әкеледі. Сізде көбірек қуат, күш пен шыдамдылық болады; өміріңіздің сапалық деңгейі көтеріліп; жақсырақ ұйықтайсыз және тиімді шығасыз.

# Спарринг және өзін-өзі қорғау өнері

## Күрес өнері

### Мазмұны

Алғысөз

Алғыс

1-тарау. Кірісеміз

2-тарау. Таэквондоның тамырлары.

3-тарау. Таэквондо тілі.

4-тарау. Жығылулар мен тоңқалаң асулар.

5-тарау. Тұрықтар.

6-тарау. Қол соққылары.

7-тарау. Аяқ соққылары.

8-тарау. Тосқауылдар.

9-тарау. Орын ауыстырулар.

10-тарау. Ресми кешендер.

11-тарау. Тәсіл.

12-тарау. Сайысу.

13-тарау. Жалпы дамытушы жаттығулар

    Ұсынылатын әдебиеттер

    Авторлар туралы.



## Ұсынылған әдебиеттер

- Бенсон Х. *За пределами отклика на релаксацию*. Нью Йорк: Таймс Букс, 1984.
- Бенсон Х. *Ваш максимальный дух*. Нью Йорк: Таймс Букс, 1987
- Бенсон Х. *Книга о хорошем здоровье*. Нью Йорк: Саймон энд Шустер, 1993.
- Борисенко Дж. *Забота о теле, укрепление духа*. Нью Йорк: Бантам, 1988.
- Цикцентмихалый М. *Поток: психология оптимального опыта*. Нью Йорк: Саймон энд Шустер, 1994.
- Досси Л. *Слова утешения*. Нью Йорк: Харпер Коллинз, 1993.
- Фрейдман М. *Мастер подвижной медитаций // Новые реалии*. 1989(июнь). Стр. 11-20
- Гоулман Д. *Медицина разумного тела*. Йонкерс, штат Нью Йорк: Консьмер репорт Букс, 1993.
- Лангер Э. *Внимательность*. Нью Йорк: Эддисон Уэсли, 1989.
- Лоэр Дж. *Психологическая устойчивость // Теннис*. 1995(декабрь). Стр. 28-29.
- Сибурн Т.Г. *Перекрестная тренировка // Времена таэквондо*. 1986(ноябрь). Стр. 68-69.
- Сибурн Т.Г. *Психология ударов ногами // Суперздоровье*. 1986(осень). Стр. 6
- Сибурн Т.Г. *Перекрестная тренировка*. Дьюбек, IA: Эдди Бауэрс, 1996.
- Сибурн Т.Г., Херндон Э. *Самооборона: Подход с точки зрения тела и духа*. Скоттсдейл: Горзук Скарисбрик, 1986.
- Сибурн Т.Г., Уэйнберг Р.С. *Игры боевого духа: Можете ли вы психологически настроиться на победу? // В мире каратэ*, 1985(март). Стр. 49-53
- Сибурн Т.Г., Уэйнберг Р.С., Джексон А. *Влияние зрительно-моторных репетиций, расслабления и мысленных образов на мастерство исполнения в каратэ // Журнал спортивной психологии*. 1981. № 3 (3). Стр. 228-238.
- Сибурн Т.Г., Уэйнберг Р.С., Джексон А. *Влияние индивидуальных занятий и тренировок репетиций зрительно-моторного поведения на повышение мастерства исполнения в каратэ. // Журнал спортивного поведения*. 1983. № 6. Стр. 58-67.
- Сибурн Т.Г., Уэйнберг Р.С., Джексон А. *Влияние инструкций по пробуждению и релаксаций перед использованием мысленных образов. // Журнал спортивного поведения*. 1985. № 6. Стр. 209-219.
- Сибурн Т.Г., Уэйнберг Р.С., Джексон А., Сьюинн Р. *Влияние индивидуального, неиндивидуального и компактных способов познавательного вмешательства на мастерство исполнения в каратэ. // Журнал спортивной психологии*. 1985. № 7 (1). Стр. 40-50.

*Книга событий Союза таэквондо Соединенных штатов.* Колорадо Спрингс: Союз таэквондо Соединенных Штатов. 1993.

Уэйнберг Р.С., Сибурн Т.Г., Джексон А. Влияние репетиций зрительно-моторного поведения на тревогу за состояние и свойства и на мастерство исполнения: Важна ли практика? // *Журнал спортивного поведения.* 1982. № 5 (4) Стр. 209-218.

Уилмор Дж., Костилл Д. *Психология спорта и тренировки.* Чампейн, штат Иллинойс: Хьюман Кайнетикс, 1994.