

**TÜRKMENISTANYŇ BILIM MINISTRLOGI
TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT
BARADAKY DÖWLET KOMITETI
TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE
WE SPORT INSTITUTY**

W. Orazgulyýew, A. Gylyçdurdyýewa

TAEKWONDO

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

*Türkmenistanyň Bilim ministrlogi
tarapyndan hödürlenildi*

Aşgabat
“Ylym” neşirýaty
2024

Orazgulyýew W., Gylyçdurdyýewa A.

O 62 **Taekwondo.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy.
– A.: Ylym, 2024. – 136 sah.

Gollanmada taekwondonyň taryhy, meşgullanýanlara döredilmeli şertler, egin-eşigi, beden taýýarlygy, bu göreşde iň esasy bolan durnuklylygy ele almak, şolar bilen baglanyşykly maşklar toplumlary, emelleri ulanmaklygyň usullary, türgenleşijileriň gigiýenasy, “Taekwondo” sportunyň görnüşlere bölünişi, döreýiş taryhy, ösüş ýoly, tehnikasy, taktikasy, onuň bilen yzygiderli meşgullanýan türgenleriň beden sypatlary, psihologik taýýarlygy, türgenleriň iýmitlenişleri, olaryň sarp eden güýjüni dikeltmekligiň tärleri, şeýle-de taekwondo sporty boýunça ýaryş geçirmegiň düzgünleri beýan edilýär.



**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
SERDAR BERDIMUHAMEDOW**



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň önünde.

Gaytalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaytalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

GIRIŞ

Hormatly Prezidentimiziň nygtaýşy ýaly, döwlet syýasatynyň esasy maksady sagdyn we ruhubelent nesilleri terbiýelemekden ybaratdyr. Bu syýasat bolsa, durmuş strategiýasynyň möhüm bölegi bolup durýar. Sport—bu güýç-kuwwatyň, gözelligiň, sagdynlygyň we ruhubelentligiň aýdyň beýanydyr. Biz Hormatly Prezidentimize şeýle ägirt işleri durmuşa geçirmekde, ýaş neslimiziň sagdyn kemala gelmeginde, sport bilen meşgullanmaga döredip berýän ähli mümkinçilikleri üçin köp-köp sagbolsunlarymyzy aýdýarys.

“Taekwondo” atly okuw gollanmasy taekwondo sportuny saýlap almak isleýänler hem-de ýokary okuw mekdebinde talyp türgenleriň arasynda onuň bilen meşgullanýanlar üçin taýýarlanyldy. Okuw gollanmasynda taekwondonyň WTF we ITF görnüşleri, olaryň aratapawutlary, emelleri, şahsy we toparlaýyn söweş barada umumy maglumatlar berilýär. Taekwondo dünýäde sportuň olimpiýa oýunlarynyň içinde ýaş görnüşidir. Taekwondonyň uly meşhurlygy onuň tomaşalylygy, sport göreşiniň ýokary derejeli emosional dartgynlylygy bilen hem-de adamyň psihiki, hereketlendiriji, erjellik häsiýetlerine ählitaraplaýyn täsiri bilen kesgitlenilýär.

Taekwondony esaslandyran



Çoý Hong-Hi (1912–2002 ý.) Taekwondony esaslandyryjy, harby işçi, Demirgazyk Koreýanyň goşunynyň general-leýtenanty.

Taekwondonyň döredilen güni 1955-nji ýylyň 11-nji apreli hasap edilýär.

1966-njy ýylyň 22-nji martynda Demirgazyk Koreýada general Çoý Hong-Hi tarapyndan Halkara Taekwondo ITF federasiýasy hasaba alyndy we ol ömrüniň soňuna çenli şol federasiýa ýolbaşçylyk etdi (2002-nji ýylyň 14-nji iýuny).

Häzirki wagtda Halkara Taekwondo ITF federasiýasynyň düzümine dünýäniň 120-den gowrak döwleti girýär we sportuň bu görnüşini bilen takmynan 100 million adam meşgullanýar.

“Meniň esasy arzuwym – taekwondonyň mydama öz tehnikasyny saklamagy. Birnäçe ýyllaryň dowamynda adamyň beden we ruhy taýdan sagdynlygyna Taekwondo sporty uly kömek eder diýip men tüýs ýüregimden ynanyaryn”.

General Çoý Hong-Hi.

Taekwondo barada umumy düşünje

Taekwondo – söweş sungatydyr.

Häsiýetli aýratynlygy – söweşde aýaklaryň işjeň ulanylmagy. “Taekwondo” sözi üç bölekden ybarat:

(Taek) “depmek, aýak”

(won) “ýumruk, el”

(do) “ýol” → ýagny **“Taekwondo” sözi – “eli we aýagy kämilleşdirmek arkaly hakykata akyl ýetirmeginiň ýoly”.**

Taekwondonyň taryhy iki müň ýyl mundan öň başlanýar. Muňa gadymy suratlar hem-de şekiller şaýatlyk edýär. Taekwondo göreş sungatynyň meşhur görnüşleriniň biri bolup durýar. Taekwondo milli adatlar we özboluşlylyk hem-de bu göreşiň köp elementleri beýleki ugurlardan alnan diýen düşüňjeler mahsus däl diýen pikir giňden ulanylýar. Ýöne bu beýle däl. Taekwondonyň usuly aýratynlyklarynyň üçünji bölegi kung-fudan, galan bölekleri bolsa karate-dodan alnanlygy dogry. Ýöne bu hemişe şolar ýaly bolanlygyny aňlatmaýar. XVII–XIX asyrlarda Koreýanyň göreş sungaty kän kämilleşdirilmedi: olaryň käbirleri ýatdan çykaryldy, galanlarynyň bolsa hil derejesi pese düşdi. 1910-njy ýylda Koreýa Ýapon imperiýasynyň düzüm bölegi boldy. Şonuň üçin Koreýa halkynyň ýaşaýyş işjeňliginiň ähli gurşawlaryna ýapon halkynyň adatlary goşuldy. Bu ýagdaý göreş sungatyna hem öz täsirini ýetirdi: öňde barýan hytaý täsiri ýapon täsiri bilen çalşyldy. Koreýada dzýudo we kendo uly meşhurlyga eýe boldy. “Ýusul” adalgasy diýlende dzýu-dýusu diýip düşüňýärdiler. “Mylaýym sungaty” (ýusul) tejribelikde ýerine ýetirýän monahlaryň görnüşi üýtgedilen usullary bolsa “kido” (energiýanyň ýoly) diýen ada eýe boldy.

“Aýak”, “ýumruk” we “ýol” düşüňjelerini birleşdiren “taekwondo” sözi göreşiň Koreýa görnüşiniň ady hökmünde 1955-nji ýyldan bäri ulanylyp gelyär. Ady göreşiň prinsipini doly şöhlelendirýär: Taekwondonyň WTF görnüşinde urgularyň 90%-i aýak bilen, 10%-i el bilen ýerine ýetirilýär. 1953-nji ýylda tansu-do Koreýa soýuzyna goşulan mudukkwan, ýunmikwan, çundokwan we sunmun-kwan ugurlarynyň wekilleri taekwondonyň kämilleşmegine

we kemala gelmegine uly goşant goşdular. Ikinji jahan urşy gutarandan soň başa-baş göreşleriň köpsanly mekdeplerini ýeketäk milli ulgamyň çäklerinde birleşdirmeklik synanyşmaları ýerine ýetirildi. Edil karate ýaly taekwondo hem ýeketäk görnüşde köp wagtlap bolmady. Ilki bilen iki federasiýa döredi: WTF-Bütindünýä Taekwondo Federasiýasy we ITF – Halkara Taekwondo Federasiýasy. Döredilen wagtyndan başlap olar öz aralarynda ylalaşyksyz göreşi alyp bardylar. Günorta Koreýa WTF federasiýasyny döredýär. Demirgazyk Koreýa bolsa ITF federasiýasyny döredýär. Bütindünýä Federasiýasy, Halkara Olimpiýa Komiteti tarapyndan taekwondo öz aralarynda bölünýärler. Taekwondo (WTF) halkara sport federasiýalarynyň assosiasiyasynyň wekili bolup durýar we ýakyn wagtyň içinde öz görnüşini Olimpiýa oýunlarynyň meýilnamasyna goşulýar. Taekwondo diňe bedeni taplaman, eýsem adamy ruhy taýdan berkidýär. Şeýle hem WTF bilen ITF tapawutly ýeri WTF bökme, tutluşyk usuly, ITF närseleri döwmek bilen tapawutlanýandyr. Sportuň bu görnüşini bilen gadymy asyrlardan bäri meşgullanyp gelipdirler. Ol häzirki döwürde uly meşhurlyga eýe boldy. Bu söweş sungaty soňky 50 ýylyň dowamynda tutuş dünýä boýunça giňden ýaýrandyr. Häzirki zaman Taekwondo-söweş sungaty öz gözbaşyny 1946-njy ýyldan alyp gaýdýar. Çoý Hon Hi – Koreý goşunynyň ýaş serkerdesi, diýseň akyly, ylymy-bilimli, Konfusini okamagy gowy görýär eken. Mundan daşary ol karate boýunça hem gara guşagyň eýesi, tekhen koreý söweş sungatynyň tärlerine hem gowy erk edipdir. Koreý başa-baş söweşleriniň esasy tapawudy ýokary böküşleriň we aýak urgularynyň köpdürlüligini öz içine alýan ýokary derejedäki tehnika bolupdyr. Mysal üçin, (tekhen) koreý sungatynyň ussady aýak urgusy bilen atlyny eýerinden kakyp düşürüp bilipdir. Çoý Hon Hi täze ugry döretmegiň ugrunda işläp ugraýar. Ol öz pikirçe karateniň tehnikasyny we başa-baş söweşleriň beýleki görnüşlerinden in gowy tärleri bu täze görnüşe goşupdyr. Bularyň barysyna 9 ýyla golaý wagt gerek bolupdyr. 1955-nji ýylda Çoý Hon Hi taekwondony döretmek barada işleriniň üstünlikli tamamlanandygyny mälim edipdir. Taekwondo ylmy esasyda döredilip, onuň özenini biomehaniki esaslar düzýär. Başa-baş söweşiň bu görnüşinde söweşmegiň düýbünden başgaça taktikasy

(usuly) hödürlenýär. Taekwondoda ähli hereketler we söweşmeler “tolkun” diýlip atlandyrylýan ýagdaý (hal) arkaly amala aşyrylýar. Tokun deýin tokun şekilli hereketleri ýerine ýetirip, bu görnüş umman üstündäki tokunlary ýada salýar. Bu hereketiň taekwondonyň esasyňy düzmeği hut şular ýaly hereketiň kömeği bilen urgynyň ýokary derejedäki güýjüni gazanyp bolýar. Şeýle-de bu ýagdaý bedendäki bar bolan fiziki mümkinçilikleri-de doly ulanmaga ýardam berýär. Taekwondo bütindünýä federasiýasy 1973-nji ýylyň 28-nji maýynda döredildi. Koreýanyň Taekwondo assosiasiyasynyň döredilmeginiň yzysüre Taekwondo merkezini gurmak barada karar kabul edildi we ol “Kukkiwon” diýen ada eýe bolup, 1972-nji ýylda bina edildi. 1973-nji ýylda bolsa “Kukkiwon” eýýäm ilkinji dünýä çempionatyny kabul etdi. Şol ýerde-de taekwondonyň Koreýanyň çäklerindenden daşynda hem ýaýbaňlanmagy üçin Taekwondonyň bütindünýä federasiýasy esaslandyryldy. Kukkiwonyň ilkinji Prezidenti Ço Çzon Won bolýar. Kukkiwonyň esaslanan gününden başlap we häzirki güne çenli aşakdaky meseleler esasy meseleler bolup durýar:

- taekwondonyň tälimçilerini taýýarlamak. Şonuň üçin Kukkiwonyň gurluşynda Bütindünýä taekwondo akademiýasy döredildi (World Taekwondo Academy);

- bütin dünýäniň taekwondoçylarynyň ussatlyk derejesini (phum we dan) almak üçin attestasiýa;

- taekwondo boýunça ylmy barlaglaryny geçirmek;

- ussatlyk derejesini almaga ymtylýan her bir dalaşgär synaglar girmezinden ön Kukkiwonyň hasabyna kesgitli mukdarda pul geçirmelidir. Bu pullar soňra taekwondonyň dünýä boýunça kämilleşdirilmegine ugrukdyrylýar.

Kukkiwonyň gurnan ylmy (gyp) hem-de ussatlyk (phum, dan) derejelerini almagyň attestasiýalarynyň meýilnamasy her bir türgeleşýäniň alan ylymlarynyň, başarnyklarynyň göwrümünü göz önünde tutýar. Ussatlyk derejesini (phum ýa-da dan) almagyň attestasiýasynyň meýilnamasy Kukkiwonyň attestasiýa baradaky düzgünnamasy (Kukkiwon Regulations for Promotion Tests) bilen kesgitlenýär we bütin dünýäde bir nusga getirilýär.

– Okuwçy derejelerini (gyp) almagyň attestasiýalary her bir instruktora kesgitli üýtgeşmeleri girizmäge hem-de öz okuwçylary üçin attestasiýalaryň düzgünlerini özbaşdak kesgitlemäge mümkinçilik berýär. Şonda, düzgün boýunça meýilnamanyň esasy ýadrosy üýtgemeyär we бүтін dünýäde ähli taekwondonyň mekdepleri üçin umumy bolup durýar.

– Islendik gypyň (10 üçin hem) synaglarynyň derejesi 4-nji dandan ýokary bolan hem-de Kukkiwon ýa-da öz ýurdunda Kukkiwonyň adyndan resmi taýdan çykyş edýän, taekwondonyň milli federasiýasy tarapyndan berlen, taekwondonyň instruktorylyk (taekwondo tälimçisi) şahadatnamasy bolan instruktora alyp bilýär. Bu talap Kukkiwonyň attestasiýalar baradaky tertipnamasynyň 20-nji maddasynda (Kukkiwon Regulations for Promotion Tests, article 20) görkezilendir. Bu tertipnama (WTF) girýän ähli taekwondonyň federasiýalary üçin attestasiýalaryň geçirilişiniň tertibini dolandyryň, ýeketäk normatiw resminama bolup durýar. Koreýanyň Taekwondo boýunça mekdeplerinde ýokary derejeli dany bolmadyk (düzgün boýunça 4-nji we 5-nji, kä halatlarda 6-njy dan) ýaş instruktora köp halatlarda öz okuwçylaryny attestasiýadan geçirmeklik üçin has uly hem-de ýokary derejeli dany bolan ussatlary çagyryrlar. Bu ýagdaýda synagdan soň Gyp-şahadatnamasy doldurylanda iki sany gol goýulýar. Berlen düzgünler dürli ýaşlaryň wekillerine biri-biriniň arasyndaky ruhy gatnaşyklary duýmaga mümkinçilik berýär, göreş sungatynyň hakyky hem-de ynamly ruhuny terbiýelemekde yzygiderliligi berkidýär hem-de taekwondonyň ahlak-etiki we sosial statusyny ýokarlandyryň.

Gysga döwrüň içinde Taekwondonyň бүтіндүнйә federasiýasy netijeli üstünlikleri gazandy. Onuň esasy üstünlikleriniň biri hem Taekwondonyň бүтіндүнйә federasiýasynyň Halkara Olimpiýa Komitetiniň düzümine girmegidir. 1996-njy ýylda Atlantada geçirilen Olimpiýa oýunlarynda Taekwondo (WTF) sporty ilkinji gezek hereket edip başlady. Taekwondonyň (WTF) görnüşi 2000-nji ýylda sportuň Olimpiýa görnüşi diýlip ygylan edildi. Şeýlelikde, Taekwondo sporty Olimpiýa görnüşleriniň hataryna goşulan pursatyndan başlap, sportuň bu görnüşi ýaşlaryň, uly we kiçi ýaşly adamlaryň, dürli ýurtlaryň, Ýewropa we Aziýa döwletleriniň arasynda uly meşhurlyga eýe boldy.

Taekwondo – ýokary hilli sport görnüşleriniň biri bolup, onuň esasy maksady: özüni goramak, saglygyňy berkitmek, güýç-kuwwatyňy artdyrmak. Taekwondo türgene ruhy taýdan güýçlülük, owadanlyk, aýaklaryň we elleriň ýokary işjeňligini berýär. Taekwondonyň dogry türgenleşikleri adama saglygy öňküsinden has gowulandyrmaga, özüni gowy duýmaga, akyl taýdan ösmäge kömek edýär. Taekwondo bilen meşgullanýan ähli türgenler belli bir düzgüne boýun bolmalydyrlar we olaryň başarjaňlyklary deň derejede bahalandyrylmalydyr (türgeniň ýurduna, dinine, ýaşaýyş aýratynlygyna bagly bolman). Hiç bir türgene başgaça baha berilmeli däldir. Türgenler öz aralarynda deň bolmaly we biri-birine dostlukly garaýyşlary bolmaly. Taekwondo bilen meşgullanýan türgenler edep-terbiýeli, özüne ynamly, güýç-kuwwatly, biri-birine kömek edip bilýän, sylag-hormatly, ýokary derejelere ýetmäge höwesli bolýarlar.

Taekwondonyň esasy düzgünleri

Myllakatlylyk.

Dogruçyllyk.

Çydamlylyk.

Özüne erk edip bilmek.

Ruhy taýdan güýçlülük.

Islendik terbiýeli adam hökmany ýagdaýda myllakatly bolmaly. Taekwondonyň okuwçylary myllakatlylygyň indiki görnüşlerini öwrenmelidirler:

Öz kemçiliklerini düzetmek.

Ähli adamlara sylag-hormat bilen garamak, gürleşmek.

Adamçylygy we adalatlylygy ösdürmek.

Mugallymyň we okuwçylaryň, ulularyň we kiçileriň arasyndaky sylag-hormaty (subardinasıyasyny) bilmek we saklamak.

Özüni etiket bilen baglanyşdyrmak.

Beýleki adamlaryň kärini, başarjaňlygyny sylamak.

Ähli işlere çynlakaý çemeleşmek we dürli usul bilen çözmegi başarmak.

Taekwondoda “**Dogruçyllyk**” sözi gaty uly many aňladýar. Bu ýerde türgen ýalan bilen çynyň arasyny tapawutlandyrmagy başarmaly. Özüniň ýalňyşan wagty şony boýun almagy başarmaly we öz günäsini duýmaly. Ähli adamlar bilen mydama dogruçyl bolmagy öwrenmeli.

Ruhy taýdan güýçlülük. Taekwondo sportunda türgen diňe bir fiziki, beden taýdan güýçli bolman, eýsem ol hökman ruhy taýdan hem güýçli bolmalydyr. Bu islendik türgen üçin örän wajypdyr. Türgenleşiklerde, ýaryşlarda, durmuşda türgen ruhy taýdan güýçli bolsa, onda oňa ýaryşda ýeňmäge, islendik meselede çözüti tapmaga mümkinçilik artýar.

Öňde goýulýan wezipeler

1. Bedeniň ösüş döwründe saglygyny goramak we berkitmek.
2. Türgeniň ukyp-başarjaňlyklaryny artdyrmak.
3. Umumy we ýörite fiziki işjeňligini ösdürmek.
4. Türgeniň tehniki we taktiki taýýarlygyny ösdürmek.
5. Köpçülikleýin tertip-düzgüne üns bermek.
6. Psihikany ösdürmek.

Ýetginjeklik döwründäki türgenler 10–14 ýaşdan başlanyp, 11–12 we 17–18 ýaş aralygynda bolýar. Bu ýaşda türgenleriň süňkleri, myşsalaryň massasy, skeletiň massasy ulalýar we ýognalýar. Organizm hemme ugrukdyrylýan agramlyklary kabul edýär (türgenleşik döwründe). Güýç-başarnyklaryny ösdürmek üçin türgenleri agramly esbaplar bilen işletmek maslahat berilýär. Mysal üçin: ganteller, ştangalar, girýalar. Bu bolsa myşsa massalaryň ulalmagyna, ösmegine, tizligi, tizlikli güýji ösdürmäge kömek edýär. Bu ýaşda organizmde bolup geçýän anatomiki özgermeler, üýtgemeler sebäpli türgeniň tehniki hereketleri, işjeňligi üýtgäp başlaýar. Çagalarda sportuň görnüşine bolan uly höwes döreýär. Soňra ýetginjeklik döwri başlanýar. Adamyň ýetginjeklik döwri, başgaça aýdylanda, çagadan uly adama geçiş döwri, ýagny ulalmak, özgermek döwri diýip aýdylýar. Bu döwürde çagalar psihiki we biologik taýdan üýtgeýärler. Bu döwür, esasan, 11–12 ýaşdan 17–18 ýaş çenli dowam edýär. Ýetginjeklik döwri türgeniň bütün ömrüniň dowamynda in bir esasy fiziki we fiziologik taýdan güýçlenýän, ulalýan döwri hasaplanýar. Bu ýaşda türgen pikir

ediş, akyl taýdan hem özgerýär. Emosional we psihiki tarapdan hem özgermeler bolup geçýär. Ulalyş, ösüş döwründe, adaty adamlarda bolşy ýaly, türgenlerde hem daş-töwerekdäki adamlar bilen köplenç jedeller, gapma-garşylyklar ýüze çykýar. Bu döwürdäki adamlar psihiki taýdan ulalmanyň esasynda islendik jedelde, konfliktde özüniňkini dogry hasap etjek bolýarlar. Bu konfliktleriň esasy sebäpleri şulardan ybarat:

1. Bilim göwrüminiň ýokarlanmagy we mekdepdäki programma-nyň talaplarynyň ýokarlanmagy.
2. Öý işleriniň we mekdep işleriniň borçlarynyň ýokarlanmagy.
3. Öz deň-duş türgenleri bilen, mekdepdäki okuwçylar bilen jedeller we başgalar.

Ýetginjeklik döwründäki türgenler bilen işlemek tälimçä kynrak bolýar. Sebäbi bu döwürde türgenleriň psihiki we emosional taýdan özgerýän döwrüdür. Türgenler bilen işlemegiň usullaryny tapmak, her bir türgene düşündirmäge, öwretmäge, türgenleşik etdirmäge ýoluny tapmak tälimçiniň borjudy.

Ýetginjekler bilen işlemekde tälimçiniň göz önünde tutmaly meseleleri:

1. Her bir türgeniň taekwondo sportuna bolan höwesine, professional taýdan işjeňligine üns bermek.
2. Türgeniň häsiýet aýratynlyklaryny öwrenmek, taekwondo sportuna bolan höwesini artdyrmak we umumy edep-terbiýä üns bermek.
3. Türgeniň haýsy ugra has höweslidigini öwrenmek: okuw ýa-da sport.
4. Türgeniň hemmetaraplaýyn terbiýesine üns bermek, ony terbiýelemek.
5. Türgenleri ýaryşlara taýýarlamak, olara ýaryşda ýeňiji bolmaga höwes döretmek. Olara türgenleşik geçip, taekwondo sporty bilen meşgullanmaga mümkinçilikleri döretmek.
6. Türgenlere mydama üns berilýänini bildirmek. Her türgene aýratyn üns berip işlemek.
7. Türgenlerde ýeňijiniň psihologiýasyny ösdürmek. Olarda ýaryşlara gatnaşmaga höwes döretmek: utmaly, soňuna çenli jan etmeli, ýeňiji bolmaly.

8. Türgenleriň arasynda tutluşyklary gurnamak. Geçirilen tutluşyklara baha bermek, analiz geçirmek. Ýeňişleriň we ýeňlişleriň sebäplerini öwrenmek. Ähli türgenleriň tutluşyklaryna baha bermek we olaryň ýalňyşlyklaryny düzetmek.

9. Türgenlere ýaryşlary söýmegi öwretmek, ýaryşlardan gorkmazlygy, öz çykyş edýän ýygyny toparyna janköýerlik etmegi öwretmek. Türgenleriň öz aralarynda biri-birine kömek etmegi, agzybir bolmagy öwretmek.

10. Türgenlere ähli meselelerde ýüze çykýan soraglar boýunça kömek etmek (maşgalada, sportda, şahsy durmuşda, okuwda we ş.m.).

11. Türgeniň ukyp-başarjaňlygynyň derejesini anyklamak.

12. Türgene psihologik böwetleri geçmegi, türgenleşiklerde fiziki ýüklenmeleriň artdyrylmagyna çydamlylygy öwretmek. Özüne bolan ynamyny artdyrmak.

13. Türgenleriň arasynda, türgenleşik geçilýän zalda psihologik taýdan sagdyn klimaty döretmek.

Türgenleşik geçirilýän döwründe tälimçi türgenleriň her birine aýratyn üns bermelidir. Türgenleriň fiziki taýýarlygy, psihiki ýagdaýy, tehnikasynyň derejesi mydama üýtgäp durýar. Şol bir dereje saklanyp durmaýar. Tälimçi bolsa mydama şol üýtgemeleri bilmelidir, duýmalydyr, üns bermelidir. Ýetginjekleriň anatomiki taýdan üýtgemeleri türgenleşikde bedeniň ýerine ýetirýän hereketleriniň, işjeňliginiň üýtgemegi bilen baglanyşykly bolup durýandyr. Ýetginjeklik döwründe türgenleşikler öňküsinden kynlaşdyrylýar. Türgenleşikleriň göwrümi, fiziki ýüklenmeler artdyrylýar. Tälimçi hökmany suratda öz türgenleri bilen söz alşyp, düşünişip bilmelidir. Her bir türgeniň öz häsiýetine, ýagdaýyna baglylykda oňa ýol tapyp bilmelidir. Tälimçi her türgenleşikden soň türgenleriň ýalňyşlyklaryny düzedip durmaly. Ýeterlik derejede türgeni öwmedidiginem unutmaly däl. Tälimçi türgeni öwýän mahaly onda bu sporta bolan höwes has hem ýokarlanýar. Türgeniň özüne bolan ynamy artýar. Ýetginjeklik döwründe türgenleriň köpüsinde tertip-düzgüni, terbiýesi bilen bagly uly meseleler ýüze çykýar. Tälimçi her bir ýüze çykýan meseläniň dogry ýoluny tapyp çözmäge kömek etmeli. Ýetginjeklik döwründe türgenleriň iň bir kyn döwri

bolýar. Olar diňe bir psihiki we emosional taýdan däl-de, eýsem bedeniň gurluşy taýdan hem özgerýärler: bedeniň daşky gurluşynyň üýtgemegi, ösmegi, türgeniň boýunyň ösmegi, jyns gormonlaryň üýtgemegi, içki organlaryň ulalmagy(öýken, ýürek, bagyr, böwrekler) we ş.m. Boýuň ösmegi sebäpli ähli organlar ulalansoň ýetginjegiň biologik taýdan ösüşi bes edýär we ýetginjeklik döwründen uly ýaşly adamyň hataryna girýär. Ýetginjeklik döwri gutaransoň türgeniň daşky sypaty, türgenleşikde özüni alyp barşy, tehnikaşy, fiziki ýüklenmelere çydamlylygy, taktikaşy, çalasyňlygy, sportda görkezýän netijeleri düýbünden üýtgeýär. Türgen güýçlenýär we öz saýlap alan sportunyň görnüşine has hem höweslenýär, jogapkär seredip başlaýar. Ahyrynda türgen fiziki we psihiki taýdan ösýär, güýçlenýär.

Taekwondonyň (WTF) görnüşiniň Türkmenistana gelip ýetmegi

1989-njy ýylda Taekwondo sporty Şamyrat Allaberdiýew tarypyndan Türkmenistanda hereket edip başlady. 1990-njy ýylda Russiýa döwletiniň Twer şäherinde Taekwondo boýunça 1-nji Soýuz çempionaty geçirildi. Bu ýaryşa Türkmenistanyň Milli ýygyny topary hem gatnaşdy. Ýaryşda üstünlikli çykyş edip, Ýazmyrat Gurbanow (64 kg derejesinde) 3-nji baýrakly orna mynasyp bolup, бүрүнч medalyň eýesi boldy. Dmitriý Lýaşenko (54 kg derejesinde) 3-nji baýrakly orna mynasyp bolup, бүрүнч medalyň eýesi boldy. Şeýlelikde, Ýazmyrat Gurbanow we Dmitriý Lýaşenko ilkinji bolup Taekwondo boýunça Türkmenistanyň ýaşyl baýdagyny asmana göterdiler we ilkinji bolup ýurdumyza medal getirdiler. Türkmenistanyň Milli taekwondo (WTF) merkezi 2000-nji ýylda döredildi. Bütindünýä taekwondo federasiýasynda 2001-nji ýylda bellige alyndy. 2000-nji ýyldan bäri milli taekwondo ýygyny topary halkara ýaryşlarda, festiwallarda, oýunlarda üstünlikli çykyş edip, medallara, kuboklara eýe boldular. Türkmenistanda sportuň taekwondo görnüşini ösdürmek, ýaş türgenleri has ýokary derejelere ýetirmek barada uly işler amala aşyrylýar.

Taekwondo ITF görnüşiniň Türkmenistana gelip ýetmegi

1991-njy ýylda Taekwondonyň ITF görnüşini Türkmenistanda Aýdogdy Atabaýew tarapyndan hereket edip başlaýar. Ol 1989-njy ýylda Özbegistanyň Daşkent şäherinde Taekwondonyň ITF akademiýasyndan gelen gara guşagyň V-nji danyň ussat tälimçisi bolan Kan Pen Mudak 1991-nji ýyla çenli Taekwondonyň ITF görnüşini boýunça inçe tärlerini tälim alyp, ussatlyga ýetýär we gara guşagyň I dany berilýär. Aýdogdy Atabaýew Taekwondonyň ITF görnüşini boýunça tälimçi diýen ada, şeýle hem sertifikata eýe bolýar. 1991-nji ýylda Aýdogdy Atabaýewiň çagyrmagyn-da ýurdumyza gelen Taekwondonyň ITF akademiýasyndan gara guşagyň V-nji danynyň eýesi, halkara derejeli ussat Taekwondoçy Çon Mun Çol 1992-nji ýyla çenli Türkmenistanda Taekwondo sportunyň inçe tärlerini tälim berip ýurdumyzda Taekwondo sportunyň ösmegine uly goşant goşdy. 1992–1993-nji ýyllar aralygy Aýdogdy Atabaýew Türkmenistandan wekilçilik edip Özbegistanyň Daşkent şäherinde geçirilen Orta Aziýanyň Taekwondo ITF federasiýasynda okuw türgenleşik seminaryna gatnaşýar. Aýdogdy Atabaýewe gara guşagyň II dany berilýär. 1997-nji ýylyň aprel aýynda ýurdumyza Amerikanyň Waşington şäherinden halkara derejeli ussat Taekwondoçy, gara guşagyň VII-nji danynyň eýesi Kensaki Takahşi geldi. Ol ýaş oğlan-gyzlar bilen duşuşdy. Şol duşuşykdan soň sportuň Taekwon-do görnüşine bolan höwes has hem ýokarlandy. 2000-nji ýyla çenli Türkmenistanda Taekwon-do ITF görnüşini boýunça edilen işlere uly baha berip, şol ýylyň 14–19-njy marty aralygy halkara Taekwon-do ITF federasiýanyň Prezidenti General Çoý Hon Hi paýtagtymyzda halkara seminar geçirmäge ýörite geldi. Taekwon-do sportunyň ýurdumyzda çalt depginde ösýändigine uly baha berdi. Ýaş oğlan-gyzlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmak, Watan-söýüji ýaşlary türkmen sportunyň sport abraýyna ýokary götermäge çekmek maksady bilen häzirki günlerde hem uly işler alnyp barylýar.

Taekwon-do ITF görnüşi boýunça ýetilen üstünlikler

Taekwondo ITF federasiýasy ýurdumyzda hereket edip başlandyndan bäri Türkmenistanyň çempionaty, dürli ýaryşlar, dünýä çempionatlary, kubok ýaryşlary, seminarlary yzygiderli geçirilip gelinýär. 1991-nji ýylda ýurdumyzyň Mary welaýatynda ilkinji halkara ýaryş geçirildi. 1992-nji ýylyň sentýabr aýynda Demirgazyk Koreýa döwletiniň paýtagtynda VIII dünýä çempionaty geçirildi. Ol ýaryşa 84 döwlet gatnaşdy. Türkmenistanyň milli ýygyny topary hem gatnaşyp, ol ýaryş biziň türgenlerimiz üçin uly synag ýaryşy boldy. Türkmen türgen ýigitlerimiz özleriniň ugur başarnygyny görkezip toparlaýyn birinji onluga düşmäni başardylar. 1993-nji ýylyň iýun aýynda Russiýa Federasiýasynyň Moskwa şäherinde ýaşlaryň arasynda 1-nji dünýä çempionaty geçirildi. Ýygyny toparyň agzalary üstünlikli çykyş edip, buýsanjymyz bolan milli tugumyzy belentde pasyrdatmany başardylar. Taekwondo ITF görnüşi boýunça häzirki güne çenli ady agzalan ýaryşlara gatnaşyp uly netijeleri görkezip gelýärler.

Taekwondo WTF boýunça ýetilen üstünlikler

Türkmenistanda Taekwondo WTF Milli Federasiýasy döredilenden soň dürli çempionatlar, birinjilikler, Türkmenistanyň birinjiligi ýaly ýaryşlar geçirilip başlandy. Türkmen taekwondoçylary häzirki wagta çenli birnäçe üstünliklere eýe boldular. 2011-nji ýylyň oktyabr aýynda Portugaliýa ýurdunda Taekwondo WTF boýunça Açyk Halkara ýaryşy geçirildi. Ol ýaryşa türkmen türgenlerimiz hem gatnaşyp baýrakly orunlara mynasyp boldular. 2013-nji ýylyň fewral aýynda Taekwondo WTF boýunça geçirilen Halkara ýaryşyna türkmen taekwondoçylary gatnaşyp, Türkmenistanyň baýdagyny asmana göterdiler we ýurdumyza altyn, kümüş medallary getirdiler. 2015-nji ýylyň oktyabr aýynda Taýland ýurdunda Halkara ýaryş geçirildi. Bu ýaryşda türkmen türgenleri çykyş edip, gowy netijeleri görkezdiler we baýrakly orunlara mynasyp boldular. 2016-nji ýylyň aprel aýynda Russiýa Federasiýasynda “Олимпийский мишка” atly Taekwondo WTF boýunça Halkara ýaryşy geçirildi. Bu ýaryşda hem türkmen tür-

genleri Türkmenistan ýurdumyzyň abraýyna abraý goşup, altyn, kümüş we bürünç medallary getirdiler. 2017-nji ýylyň fewral aýynda Birleşen Arap Emirliklerinde “J1” derejeli aýyk halkara ýaryşy geçirildi. Türkmen taekwondoçylary öz üstünleri bilen ýurdumyzyň abraýyny artdyrdylar we baýrakly orunlara mynasyp boldular. Bu ýaryşlardan başga-da türkmen taekwondoçylarymyz birnäçe gezek okuw-türgenleşik ýygmanyşyklaryna, Aziýa çempionatlaryna, Dünýä çempionatlara, seminarlaryna gatnaşdylar we öz başarnyklaryny artdyrdylar.

Esasy beden sypatlarynyň kämilleşdirilişi

1. Çydamlylyk.
2. Tizlik.
3. Güýç.
4. Çalasynlyk.
5. Çeýelik.

Bularyň hersiniň üstünde aýratynlykda durup geçeliň. Beden öz gurluşynyň ähli ulgamy boýunça taýýarlanylýp, türgenleşige uýgunlaşdyrylýar: merkezi-nerw ulgamy, ýürek-damar ulgamy, nerw-myşsa ulgamy, dem alyş ulgamy we beýlekiler. Bu üýtgeşmeleriň kemala gelşi göreşiň her bir görnüşü üçin özboluşlydyr. Muňa garamazdan, sport ussatlygynyň kesgitli derejesi üçin umumy talaplar bolýar. Olara, ilkinji nobatda, ýörite çydamlylygyň ýokary derejesi degişlidir. Beden sypatynyň bu görnüşinde güýç çydamlylygy we “atylyş” güýji diýlip atlandyrylýan atylyş häsiýetlerine şertlendirilen başarnyklar häsiýetlidir. Taekwondo sportunda türgenler beýleki sypatlaryny güýçli ösdürmek bilen belli bir sypatynyň ýokary derejesini ýeterlik mukdarda ösdürip hem toplumlap bilmeýär. Haýsydyr belli bir derejede ýörite çydamlylygy ösdürmek arkaly aňrybaş güýç gerekli möçberde bolmaýar, güýç çydamlylygynyň ýokarlanmagy bolsa tizligiň derejesini peseldýär. Düzgün boýunça ähli görnükli hem tanymal taekwondoçylar üçin ýeterlik derejede ösen beden sypatlary mahsusdyr, ýöne şolaryň biri onda has tapawutlanýar. Hut şunuň esasynda-da tutluşygy geçirmekdäki şahsy aýratynlyk kemala getirilýär.

Çydamlylyk

Türgenleşik we ýaryş hereketleriniň barha ösýändigini bilen baglanyşykly taekwondo sporty boýunça durnukly ýokary netijeler gazanmak üçin diňe ýokary derejeli çydamlylyk gerek bolýar. Ol bolsa öz gezeginde umumy we ýörite diýlen bölümlere bölünýär. **Umumy çydamlylyk** – bu türgeniň köp myşsa toparlaryny herekete çekýän we onuň sporta ýöriteleşmegine täsir edýän uzak wagtyň dowamynda islendik beden işini ýerine ýetirmek başarnygydyr. Ony ýaryşlara goňlatyş şertlerde geçirmeklik maslahat berilýär. Taekwondo sportunda daş aralyga ylgaw we tiz aralykly ylgawlar ulanylýar. Türgenleşik işleri iňňän güýçli we kadaly depginde alnyp barylmalý. Bu, adaty, sportuň ähli görnüşleri üçin häsiýetlidir. Umumy çydamlylyk kämilleşdirilende diňe döp bolup gelyän serişdeler bilen çäklenmeli däl: 3–5 km kross, 1,5–5 km ylgaw, suwda ýüzmek, küreklemek, futboldyr, basketbol oýnamak, gimnastika maşklary we beýlekiler ulanylmaly. Taekwondo sporty üçin emelli ýekelew hüjümleri gezeleşdirmek, aýak urgularyny 10–20-den 10 sekunda dowamlylykdaky tilsimler häsiýetlidir (eger-de aýak urgudan soň garşydaş tarapyndan yzarlanylýan bolsa), hereketleriň netijeliligi boýunça onuň dowamlylygy bolsa 25–50 sekunda deňdir (agyr agramdakylar üçin 50–80 sekunda). Şu gysga aralyklarda iş başarnygy gyssagly dikeltmeklik hökmandyr. Şonuň bilen baglylykda uzak wagtlaýyn işde (1–3 sagat) güýçli kuwwatlylyk taýýarlyk döwrüniň diňe birinji ýarymynda ulanylýar (ýöremek, ylgamak, küreklemek, dag ýörişi, hammamda 15–20 minudyň taplanmak adaty depgindäki ylgaw we ş. m.). Taýýarlyk döwrüniň eýýäm ikinji aýyndan başlap netijeli umumy ösdüriji işleriň paýy ýokarlanyp başlaýar, ol umumy çydamlylygy ösdürmäge gönükdirilendir. Bu, ilkinji nobatda, netijeli ýerine ýetirilýän maşklaryň göwrümini artdyryýar. Tizlik-güýç taýýarlygy aýlawly usulda 3–4 minutlyk arakesmeli iş bilen we bir minutlyk dynç almaklyk arkaly berjaý edilýär. Umumy çydamlylyk düzlükdäki we dagdaky taýýarlyklaryň birliginiň netijeli ulanylmagynda ähmiýetli ýokarlanýar. Hereket işiniň diňe bir görnüşi bilen çäklenmeli däl. Kross ylgawy bilen bilelikde küreklemegi, welosiped sürmekligi, sport oýunlaryny,

suwda ýüzmekligi ulanmalydyr. **Ýörite çydamlylyk** – bu ýaryşyň ähli tutluşyklarynyň dowamynda emel-taktiki mümkinçilikleri ýokary netijelilikde we ynamlylykda durmuşa geçirmek başarnygydyr. Ýörite çydamlylygyň ösüş derejesi köp zatlar bilen baglanyşyklydyr. Olaryň iň öňdäkileriniň hataryna umumy güýç çydamlylygy, ýaryş şertlerindäki emel hereketleriniň ynamlylygy, duşuşykdaky psihiki durnuklylyk degişlidir.

Ýörite çydamlylygyň daşky görkezijileri şulardan ybaratdyr:

– tutluşyklardaky we sport oýunlaryndaky netijeli hüjümleriň mukdarynyň saklanylmagy we artdyrylmagy;

– ýaryş hereketleriniň ýerine ýetirilýän emelleriniň durnuklylygy;

– ýaryşlara taýýarlanylýan döwürde türgen has netijeli we uly göwrümlü ýüklenmeleri başdan geçirmelidir (ýaryşdakylar bilen deňeşdireniňde). Ol tapgyrma-tapgyr ösdürilýär, eger şeýle edilmese, sport netijelerinde durnuklylyk bolar. Dürli derejedäki türgenlere ýörite çydamlylygyny deňeşdirmek üçin galyba öwürülen şertleri ulanmak, manikenler bilen işlemek hökmandyr. Ol 1 minudyň dowamyn-da 3–4 tapgyr ýerine ýetirilýär: 10 sekundyň dowamynda sag we çep aýakda 20 urgy çaltlandyrylan şertde işlemeli. Ýerine ýetirilen işleriň mukdary – göwrümi hemişelik – üýtgeşsiz bolýar, ýöne ýeterlik derejede taýýarlanmadyk türgenleriň ony ýerine ýetiriş wagty köpeliýär. Sonuň üçin urgularyň sany artýar, barlag testleri ýokary derejede taýýarlanan türgenleri barlamak üçin hödürilenilýär.

Çydamlylyk dört sany topar bilen baglanyşykly:

– öňde duran hereketiň görnüşini kesgitleýän şahsy-psihiki ýagdaý;

– şň güýç-kuwwatlylyk taýdan üpjünçiligi (bedeniň kuwwatlylyk serişdeleri);

– kuwwatlylygyň çägin we emele gelşini üpjün edýän ulgamlaryň işleýşiniň kuwwatlylygy;

– sabyrlylyk we erklilik sypatlary.

Tizlik

Tizlik diýlip türgeniň az wagtyň dowamynda tabşyrylan hereketi ýerine ýetiriş başarnygyna düşünilýär.

Tizligiň üç sany esasy häsiýeti tapawutlandyrylýar:

1. Birleşmäniň gizlin, göze görünmeýän wagty (duýduryşdan tä hereket başlanýança).

2. Ýekelew hereketiň tizligi.

3. Hereketiň giňişligi.

Ýöne bu görnüşler laýyk gelmeýär. Sebäbi birleşmäniň ýokary tizligi ýekelew hereketiň tiz ýerine ýetirilmegine güwä geçmeýär we tersine. Ýöne tälimçini we türgeni çylşyrymly emel hereketiniň ýerine ýetiriliş tizligi, olaryň tilsimleri gyzyklandyrýar. Sebäbi bäsdeşlik tutluşyklarynda ýönekeý hereket birleşmesiniň wagty wajyp däl-de, ýagdaýy bahalandyrmagyň we jogap emeliniň wagty wajypdyr. Şeýle-de çylşyrymly ýagdaýa baha bermek ýeterlik derejede dowamlydyr. Ýokary derejeli türgenler öz garşydaşynyň hereketini onuň taýýarlan hereketiniň häsiýetine laýyklykda önünden bilmelidirler. Şeýle edilmedik ýagdaýynda olaryň jogap hereketleri öz gowy görýän emelini geçirmek üçin amatsyz bolup galar. Güýjüň we tizligiň terbiýesini bölmek şertleýin bolup biler. Sebäbi ýokary derejeli türgeniň bu sypatlary biri-biri bilen berk baglanyşyklydyr. Tizligiň 14–15 ýaş çenli işeňňir ösýändigini üçin has ýokary ýaşda ony ösdürmeklik güýjüniň köpelişiniň hasabyna mümkindir ýa-da emel hereketlerini has netijeli peýdalanmagyň hasabyna mümkindir. Tizligiň ýüze çykyş özboluşlylygyny hasaba almak bilen ony türgenlerde dürli aralyklara ylgawyň üsti bilen ýa-da beýleki özboluşly däl serişdeleriň üsti bilen terbiýelemek bolmaýar. Tizlik birleşmeleriniň türgenleşigi hereketleriň tizligine täsir etmeýär. Tizligi kämilleşdirmek üçin önünden şertlendirilen ýagdaýlarda emeliň ýerine ýetirilişi ulanylýar. Şonda garşydaşyň başky duruş ýagdaýy (mysal üçin, sag aýak, sag eli öňe çykaryp durmak) laýyk gelýän çep aýagyň bilen urgy geçirmek üçin duýduryş bolýar. Tutluşyk ýagdaýlarynda emelleri kämilleşdirmek diňe bir olaryň ýerine ýetiriliş tizligini ýokarlandyrmak, eýsem hereket birleşmesiniň wagtyny gysgaldýar. Soňra birleşmäniň wagty durnuklaşýar we ony gowulandyrmak üçin uly şertler talap edilýär. Haçan-da kesgitli ýagdaýa laýyk emeli geçirmek gerek bolsa ony saýlamaklyk has-da kyndyr. Birleşmäniň bu görnüşi taekwondo sportunyň derejesi bilen berk baglanyşyklydyr. Ol taktiki ýagdaýlarda seljermäniň uly tejri-

besini we emel hereketleriniň ýeterlik derejede baý köplüginı talap edýär. Garşylykly pursatda ýagdaýa dogry baha bermeklik hökmany emel bilen berkidilmeyär. Taekwondoda hereketleriniň çäklendirilen mukdary bilen goranmaga mejbur bolýar, bu bolsa düzgün boýunça ýeňiş getirmeyär. Ussatlar emel geçirmek üçin amatly ýagdaýy önünden görýärler ýa-da muny olaryň özleri döredýärler. Olar umumy garşydaşynyň hereketini önünden aňmak we oňa urgy geçirmek, iteklemek we ş.m. hereketler bilen täsir etmek arkaly ýerine ýetirýärler. Çalt pikirlenmegiň kämilleşmesi ýagdaýynda türgen wideoýazgylar serişdelerini ulanmak arkaly ýörite saýlanan taktika meselesini çözüär. Islendik emeli ýerine ýetirmeklik bedeniň agramyny ýeňip geçmekligi we garşydaşyň garşylygyny ýeňip geçmegi talap edýär. Şonuň üçin hereketiň tizligi belli bir derejede güýç taýdan taýýarlygyňa baglydyr. Güýjüň we tizligiň özara gatnaşygyna seretmek bilen uly güýç bilen ýerine ýetirilýän aňrybaş güýjüň ösmegi tizligi diňe hereketlerde ýokarlanmagyna getirýär. Eger içki agyrylyk uly bolmasa, güýjüň aňrybaş ösüşi tizligiň üýtgemegine täsir etmeyär. Öz gezeginde aňrybaş tizligiň ýokarlanmagy diňe uly bolmadyk şertli güýçlerde öz gezekli täsirini ýetirýär we uly garşylyk bilen ýerine ýetirilýän hereketiň wagtyny şöhlelendirmeyär. Diňe tizligiň we güýjüň bir wagtdaky bilelikdäki ösüşinde türgeniň aňrybaş güýjüni ýokarlandyrmak, dürli içki garşylyklardaky emeli ýerine ýetirmek tizligi ýokarlanýar. Ýöne tejribede aňrybaş tizligi ulaltmagyň başartmaýanlygy sebäpli, tizligi ýokarlandyrmak diňe aňrybaş güýjüň ösmeginiň hasabyna mümkindir. Tizligi maksatly usul bilen ýa-da aýry-aýry emel sypatlarynyň aýratynlykda kämilleşdirilmegi netijesinde ýokarlandyrmak mümkindir, ýagny onuň ýüze çykmagyny çäklendirýän zatlaryň hasabyna artdyrmak mümkindir. Ýokary derejedäki türgen taýýarlamakda maksatly usula ähmiýet berilýär. Aňrybaş tizlikdäki emel hereketlerini diňe haçan-da türgeniň üni haýsydyr bir aýratyn bölejiklere çekilmän, eýsem diňe emeliň yokary tizlikde ýerine ýetirilýän pursaty ele alyp bolýar. Şonda onuň dowamlylygy 700-den 1400 millisekund aralygynda, tilsimler 3–8 sekund aralygynda çalt-çalt urgular tizligiň ýüze çykmagyny üpjün edip bilmeýär.

Tizligi kämilleşdirmekdäki esasy usul gaýtalamakdyr.

Her bir synanyşygy aňrybaş tizlikde ýerine ýetirmekligiň hökmanylygy dynç almaklygyň araçägini köpeltmegi talap edýär. Sebäbi ýumşy ýerine ýetirmekligiň dowamlylygy artmaly däldir. Käbir hünärmenleriň hödürlemelerine görä, işjeň synanyşyklaryň arasynda halynyň üstündäki ýatyp dynç almaklyk merkezi nerw ulgamyndaky ýokary oýanyşy saklamaga ýardam berýär we iş başarjaňlygy netijeli dikeltmäge täsir edýär. Türgenleşikdäki bölejik tapgyrlar tizligi terbiýelemeklige bagyşlanyp, oňa dynç almakdan soňky ilkinji türgenleşik günü bagş edilýär. Halaýan urgyny hereketi ýerine ýetirilendäki wagtdurnuklaşdyrylanda tizligi ýokarlandyrmagyň ätiýaçdakymümkinçiligi seljerilýär. Ol diňe bir ýeterlik däl derejedäki güýç taýýarlygy bilen çäklendirilmän, eýsem urgulary berjaý etmegiň bärden gaýtmalary, täze emeli ele alanyňdan ony düzetmekligiň kyn bolan ýagdaýlary bilen çäklendirilýär. Sebäbi ýaryşdaky tutluşyklar şertlerinde öň öwrenilen gurluş ýüze çykýar. Şeýle ýagdaýda emel türgenleşiklerde uzak wagtlaý haýallandyrylan depgin, tizlik bilen ýerine ýetirilýär. Bu bolsa onuň aýry-aýry alamatlaryna gözegçilik etmek üçin mümkinçiligini saklamaga ýardam berýär.

Güýç

Güýç mümkinçiliklerini ýüze çykarmagyň aýry-aýry görnüşleri (aňrybaş we atylyş güýji), güýç çydamlylygy türgenleşik işiniň kesgitli guramaçylygyny we dürli usulyýet emellerini talap edýär.

Aňrybaş güýç: Myşsa agramynyň bar bolan ösüşiniň hasabyna bu sypaty ösdürmeklige diňe uly agramdaky türgeni taýýarlanyňda ýol berilýär. Ýöne uly agramyň çalt ösmegi çydamlylygyň ýygy-ýygýdan peselmegine getirýär, aýratyn-da ýokumly serişdeler güýçli ulanylanda. Beýleki agram derejelerdäki taekwondoçylara has agyr agrama geçmegiň hökmany däldigi üçin beýle ýol peýda getirmeýär. Şonuň üçin olarda güýjüň ösüşini has kämil myşsalara utgaşyklary bilen üpjün etmek hökmandyr. Türgenleşik ýagdaýlarynda aýry-aýry myşsa ýüpekleriniň goşulyşlarynyň deň gabat gelşini ýokarlandyrmak mümkin: 20–30%-den 80–90%-e çenli. Şeýle-de bolsa depgin taýdan artyk dinamika we myşsalaryň üstün çykyjylyk iş depgini has netijelidir. Statiki tertipdäki maşklar hem hökmanydyr.

Absolýut güýjüň ösüşiniň üç sany esasy usulyny ýüze çykaryp bolýar:

- çäklendirilmedik güýçleri isleg bildiren ýadawlygyňa çenli (iň soňuna çenli) gaýtadan ýerine ýetirmek;

- çäklendirilen agramy galdyrmak;

- aňrybaş tizlik bilen çäklendirilmedik güýçleri ýerine ýetirmek;

Ýokary derejeli taekwondoçy taýýarlygynda birinji usul diňe güýç ösdürmekde ulanylýar, ýaş taekwondoçy taýýarlygynda ol esasy hasaplanylýar. Tizligi ösdürmek we biraz derejede güýji ösdürmek üçin aňrybaş tizlik bilen çäklendirilmedik güýçleriň ýerine ýetirilmegine has uly üns berilýär.

Görkezilen usullary utgaşdyrmaklyk maslahat berilýär:

Maşklaryň arasyndaky dynç almalaryň aralygynyň hakyky mukdary we iş başarjaňlygyny tas doly diýen ýaly dikeltmegi üpjün edýän tapgyrlaýyn dynç almalar möhüm şert hasaplanylýar. Arakesmeleriň dowamlylygy 1–3 minuda deňdir. Gowy görýän urgulary ýerine ýetirmegiň netijeliligini üpjün edýän aýry-aýry myşsa toparlarynyň güýjüni ýokarlandyrmak üçin hökman bolan çakli işde arakesmeler 20–30 sekunda çenli kemeldilýär.

Aňrybaşa golaý bolan güýç bilen ýerine ýetirilýän maşklar dynç almaklygyň dowamlylygyny artdyrmaklygy talap edýär. Muňa garamazdan, ýadawlyk juda çalt gelýär, sebäbi şeýle türgenleşik uly psihologik dartgynlyga getirýär. Ýokary derejeli taekwondoçy güýç taýýarlygyny, öz halaýan emelleriniň biomehaniki gurluşyny ýeterlik derejeden artyk hasaba almalydyr. Okuwlary döwründe maýyşgak we beýleki trenažorlary peýdalanmak maslahat berilýär. Olar gerekli ýagdaýlarda we ugurlarda güýjüň mukdaryny artdyrmaga we kemeltmäge ýardam berýär. Mysal üçin, aýlaw görnüşli urgyny geçirmek üçin manikenin kömegi bilen aýaklaryň we arkanyň myşsalarynyň güýjüni ösdürmek has gowy netijeleri berýär. Türgenler aýlaw görnüşli urgyny kämilleşdirenlerinde garşydaşdan aýrylanda ýüze çykýan agyryklary ulanýarlar. Ol hüjüm edeniňde urgyny dürs urmaga ýardam berýär. Mundan başga-da zyňsa meňzedilende böwetli ýa-da maýyşgak trenažorlar ulanylýar, şeýle hem rezin amortizatorlar peýdalanylýar. Bäsdeşlik tutluşyklarynda myşsalar artykmaçlyk,

ornuny bermek ýa-da statiki tertipde işleýärler. Emma häzirki wagtda ulanylýan ähli trenažorlar artykmaçlyk gazanmak tertibinde işlemeklik üçin niýetlenendir. Bu bolsa tutluşygyň hakyky ýagdaýynda ähli güýç ýüze çykmalarynyň dürlüligini hasaba almaga ýardam berýär. Barlagly synaglaryň görkezişi ýaly, güýjüň has uly ösüşi agyrylyklar bilen dinamiki tertipde işlemeklikde bellenilip geçildi. Ýöne türgen üçin statiki güýçleriň göwrümi juda ähmiýetlidir, tutluşyklarda olaryň paýy 35–50% çäklerinde hasaba alyndy. Muňa garamazdan, izometriki tertipdäki maşklary diňe özboluşly ýagdaýlary we emelleri ele alyp, özleşdireniňde peýdalanmalydyr. Şeýle okuwlaryň aňrybaş güýjüň we güýç çydamlylygynyň ähmiýetli ösüşini üpjün etmeýär, ýöne köprüde saklamaklyga, agyryly emelleri geçirmek üçin tutuşlary aýyrmaga ýardam berýär. Mundan başga-da izometriki maşklar aýry-aýry myşsalara ýa-da myşsalar toparyna çakli täsir edýär, bu bolsa kähalatlarda hereketiň emelli ýerine ýetirilmegini göwnejaý üpjün etmek üçin hökmandyr. Statiki maşklar dem alşyň çuňlugy we giňişligi bilen häsiýetlendirilýär. Bu bolsa has köp mukdardaky kislorod mätäçligine getirýär. Olar has berk gerekli mukdarda talap edýär, sebäbi dem alşyň saklanylmagy, onda-da aňrybaş şertlerde ýürek myşsalarynyň işine ýaramaz täsir edýär. Aňrybaş güýji artdyrmak maksady bilen uly güýji ulanmak hökmanydyr. Ol çakli bedeniň 80–90%-ne deň bolmalydyr, ýöne bedene has köpdürli täsir etmegi üçin olaryň diapazony giňelýär (70–95%-e çenli). Agyrylyklar bilen ýerine ýetirilýän ýörite maşklaryň berjaý edilendäki esasy talaplary emeliň içki we daşky gurluşyny saklamakdyr. Agyrylyklaryň aňrybaşdan 70%-den az, haýal depginde ulanylmagy güýjüň görkezijileriniň üýtgemegine täsir etmeýär. Şeýle agyrylyklar has çuň ýadawlyga çenli ulanylýar – çydamlylygyny ösdürmek üçin ýa-da tizligini terbiýelemek üçin peýdalanylýar. Agyrylyklar bilen ýörite maşklar ýerine ýetirilendäki ýokary depgin emeli amala aşyrmakda tebigy şertlerde ulanylmaýan antogonistik myşsalar gyzyklandyrmagy talap edýän ymtylyş pursatlaryny döredýär. Hereket endiginiň gurluşyny bozmaklyk üçin tutluşyklarda ulanylýana golaý ýa-da olardan has geçirip, ýokarda bolan depgin saýlanylyp alynýar.

Atylyş güýji. Taekwondoda gysga wagtda güýjüň ýüze çykmagy—bu başarnyk atylyş güýji diýlip atlandyryldy. Ol dowamlylygynda güýjüň aňrybaş göwrüminiň ýarysyna çenli ösmeginiň wagty bilen kesgitlenilýär. Atylyş güýjüniň ýokarlandyrylan ähmiýetine diňe myşsa aralaryndaky utgaşyklygyň kämilleşmeginde ýetilip bilner. Ol ýaryş şertlerinde hereketleri ýerine ýetirmegi üpjün edýän tizlikli emelleriň türgenleşiginde bolup geçýär. Munuň üçin tutluşykda emel geçirmekde güýji 5–10% ýokarlandyrylan agyrlyk ulanylýar. Atylyş häsiýetli güýç başarnyklary kämilleşdirilende şol bir wagtda türgeniň tizlik we güýç mümkinçiliklerini ýokarlandyrmak hökmandyr. Aňrybaş güýjüň öz-özünden ösmegi üçin häsiýetli urgularyň tiz ýüze çykmagyny üpjün edip bilmeýär. Atylyş güýjüni terbiýelemekde ýenilleşdirilen ýa-da kynlaşdyrylan görnüşde berjaý edilýän emelleriň alamatlaryny ýa-da maksatly emel hereketlerini peýdalanmaklyk maslahat berilýär. Atylyş güýjüne bolan başarnyk az wagtyň içinde nerw-myşsa ulgamyny gönükdirmek mümkinçiliginiň endigine baglydyr we halaýan emelleriň biomehaniki gurluşyny hasaba almak bilen maksadalaýyk ösdürilýär. Garşydaşyň agramynyň we güýjüniň ýüze çykmagy bilen baglanyşykly özboluşlylygyny hasaba almak bilen atylyş güýjüniň ösüşine bagly aňrybaş güýjüň artmagyna-da üns bermek hökmanydyr.

Güýç çydamlylygy. Häzirki zaman taekwondo sporty bäsdeşlik tutluşyklarynda urgy hereketleriniň ýokary dykzlygy bilen tapawutlanýar. Bu aýak urgularyny amala aşyranyňda atylyş güýjüniň, şeýle hem güýç çydamlylygynyň ýüze çykmagyny talap edýär. Güýç çydamlylygy diýlip sport hereketiniň netijeliligini pese düşürmezden, kesgitlenen wagtyň dowamynda ähmiýetli myşsa güýçlerini goldamaklyk başarnygyna düşünilýär. Güýç çydamlylygy **dinamiki** we **statiki** diýlen bölümlere bölünýär. Statiki sport hereketine kybapdaş we netijeli, dowamly işi üpjün edýär. Güýç çydamlylygy has ähmiýetli zatlaryň jemi bilen kesgitlenilýär – güýç-kuwwat üpjünçiliginiň anaerob çeşmelerini netijeli peýdalanmak başarnygy we ganda süýt turşusyny 14–16 millimola çenli ýokarlandyryp, tutluşyklarda ýerine ýetirilýän emel hereketleriniň ýokary netijeliligini saklamak. Bu has ýadaw ýagdaýda tutluşygy dowam etmegi talap edýär we ýaramaz duýgulary döredýär. Has ähmiýetli fiziologik öňe gidişler diňe bäsdeşlik güýçle-

rinde bellenilýär, şonuň üçin güýç çydamlylygyny ösdürmegiň esasy serişdesi türgenleşik we barlag tutluşyklary bolup durýar. Mundan başga-da bu sypatyň ösmegine taýýarlyk maşklarynyň ýörite ulanylmagy täsir edip bilýär. Bu bäsdeşlik hereketleri ýagdaýynda esasy ýükleri çekýän myşsalara saýlawly täsir etmäge ýardam edýär. Myşsalaryň işiniň esasy tertibi dinamikadyr. Ol dinamiki hem statiki çydamlylygy kämilleşdirmäge ýardam berýär. Statiki tertipde türgenleşigiň göwrüminiň 20–30%-ni geçirmek hökmanydyr. Agyrlygyň göwrümi 30–60%-e deň bolýar, bu bolsa ýeterlik derejede uly göwrümdäki işi berjaý etmäge şert döredýär. Bäsdeşlik tutluşyklarynda emelleriň netijeli gurluşyny bozmazdan, güýçler aňrybaşa çenli artdyrylýar. Güýç çydamlylygynyň statikasy kämilleşen ýagdaýynda güýçler çäginde 80–100% ýokarlanýar, olary saklamagyň wagty 10–20 sekunddyr.

Ýörite taýýarlykly maşklar ýerine ýetirilende işiň depgini türgenleşik tutluşyklaryndaky ýaly äheňe eýe bolýar. Okuwlary wagtynda hüjüm ediş hereketlerindäki aralyk çägi ýaryşlarda ulanylandaky bilen deňeşdireniňde bir ýarym, iki esse kemeltmek bolar. Güýç çydamlylygy sportdaky kämilleşiş toparlaryna laýyk gelýär we ol at gazanan sport ussatlarynyň aňrybaş göwrümine çenli ýetip bilýär. Güýç we güýç çydamlylygyny ösdürmekdäki maşklar esasy taýýarlygyň diňe bir taýýarlyk döwründe däl, eýsem bäsdeşlik-ýaryş döwründe-de ulanylýar.

Çalasynlyk

Adamynyň ýerine ýetirjek hereketini has ýokary amplitudada amala aşyrmaga ýardam berýän daýanç-hereket aparatynyň gurluşy **çalasynlyk** – diýlip atlandyrylýar. Taekwondoda çalasynlygy aňrybaş ösdürmeklik talap edilýär. Türgenleriň öz hereketleriniň amplitudasy-ny artdyrmagy gazanmagy gerek, bu olaryň öz halaýan emellerini netijeli ýerine ýetirmäge esas döredýär. Çalasynlyk taekwondo sportunda iň esasy gerekli sypatlary hasaplanylýar we ony kämilleşdirmek aýry-ayry ýagdaýlarda has-da möhümdir. Çalasynlyk **işjeň** we **gowşak** diýlen böleklere bölünýär. **Işjeň çalasynlyk** myşsalaryň gysylmagynyň kömegi bilen haýsydyr bir bogunda emele gelýär. **Gowşak çalasynlyk** hereketiň uly bolmadyk amplitudasy bilen kesgitlenilýär.

Ol işjeň çalasynlykdan elmydama ýokarydyr. İşjeň, gowşak çalasynlyklar birleşip, boýun hereketlerine täsir edende çalasynlyk has-da netijeli ösýär. Aýratyn-da maýyşgaklyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklar çalasynlygy has netijeli ösdürýänligi üçin öndümlidir.

Çeýelik

Çeýelik – bu beden sypatlarynyň toplумы bolup, henize çenli anyk kesgitlemä eýe däldir. Onuň dürli taraplaryny häsiýetlendirmek üçin şu aşakdaky görkezijiler ulanylýar:

Duýdansyz üýtgän şertlere laýyklykda hereket işjeňligini çalt guramak başarnygy.

Aýry-aýry stereotip hereketleri ele almak üçin hökmany bolan wagt. Käbir hünärmenler hereketleriň tygşytlylygyna täsir edýän giňişlikdäki, wagtdaky we güýçdäki häsiýetleriň takyklygyna aýratyn üns berýärler.

Türgeniň çeýeligini bahalandyrmak üçin şu ölçegler ulanylýar:

a) Ýerine ýetirýän ýumşuň tygşytlylyk çylşyrymlylygy.

b) Täze ýüze çykýan ýagdaýa jogap hereket birleşmesiniň barabarlygy.

ç) Habarlary işläp taýýarlamagyň wagty we netijeli çözüdi kabul etmek.

Mundan başga-da çeýeligiň doly ýüze çykmagy üçin özüniň we garşydaşynyň hereketlerini, şeýle hem “düşekçäni duýmak” hem ony takyk kabul etmek örän wajypdyr. Taekwondo boýunça geçirilýän halkara ýaryşlarda beden taýdan juda taýýarlygy we emel hereketleriniň tilsimleri bilen garşydaş netijeli hüjümleri yzygiderli edip bilýän türgen ýeňiş gazanýar. Zyňyşdaky ýerine ýetirmekligiň hiline we her tutluşygyň dowamynda soňky sekuntlara çenli doly hüjüm etmek başarnygyna ýokary derejede talap bildirilýär. Bularyň hemmesi türgenleri ýaryşlara taýýarlamagyň täze, has netijeli ýollaryny talap edýär. Şeýle derejelere ýetmek üçin her bir türgeniň beden taýdan talaba laýyk kämilleşmegi hökmany zatlaryň biri bolup durýar. Hut şu jähtden hem taekwondoçy beden taýdan kämilleşmeginiň esasy sypatlary bolan çydamlylygyň, tizligiň, güýjüň, çeýeligiň we çalasyn-

lygyň üstünde aýratynlykda durlup geçildi. Bu bolsa belli bir derejede türgeni ösdürip, kemala getirmekde iň esasy usulyýet serişdesi bolup hyzmat eder.

Garşylyklaýyn urgularyň tehnikasy

Garşylyklaýyn urgular garşydaşyň hüjümi pursatynda edilýär, şonda taekwondonyň emellerinde belli bolan esasy ugurlar ulanylýar. Garşylyklaýyn urgular garşydaşyň hüjümlü urgularyndan, adaty, birinjiden-hüjüme başlaýan urgudan sowulmak üçin goranyşyň haýsydyr bir görnüşi bilen birleşdirip ulanylýar. Garşylyklaýyn hüjüm edýäniň garşysyna hüjüm etmek – munuň özi taktiki hereketleriň iň esasyalarynyň biridir. Her bir garşylyklaýyn hüjümi garşylyklaýyn urgudan başlamaly we ol goranyş bilen baglanyşykly alnyp barylýar, şol bir wagtda indiki we soňky urgulardan soň artykmaçlygy öz tarapyna geçirmäge synanyşýar. Şeýle garşylyklaýyn hüjüm taekwondoçydan çeyeligi we tehniki başaraňlygy talap edýär. Tehniki taýdan örän ýitilik we tutanýerlilik garşylyklaýyn hüjüme aýratyn öwüşgin berýär. Türgen garşylyklaýyn hüjüm arkaly garşydaşyny çykgynsyz ýagdaýa salýar. Şeýle hem garşylyklaýyn hüjüm işeňňir goraňmaklyk maksady bilen hem ulanylýar we bu netijeli hüjüm etmeýän taekwondoçylara mahsus bolan häsiýetdir. Bu taekwondo sportunda taktikasy garşydaşy açyk goranyş bilen netijeli hüjüme oýarmakdan ybaratdyr. Eger hüjüme çagyrylan urgusy şowsuz bolsa, bu pursaty elden bermän, dessine garşylyklaýyn hüjüme geçmek gerek. Goranyş hereketleri işeňňir goraňmaklyk esasynda alnyp barylýar, ýagny garşylyklaýyn hüjüme geçmek baradaky, onuň önüsyndaky goranyş pursaty usatlygy talap edýär. Tejribeli türgenler taktiki emelleri ýygý-ýygýdan ulanýarlar, bu bolsa olara garşydaşy urgulary amala aşyrmaga mümkinçilik berýär, öz goranyşyny açyp görkezýär (garşydaşyny urga çagyýar). Şu emel bilen türgen garşydaşyny hüjüme çagyýar, eger ol şeýtse, goranyşyny açmaly bolýar, şonda bolsa türgen garşydaşy urgulary ulanýar. Meselem, garşydaşy atanaklaýyn urgy görkezilen endik ýa usul esasynda taýýarlanylýar. Çep aýakda göwrä hüjüm

edip garşydaşy aldamak. Şu usul arkaly garşydaşyny hüjüme çagyrmak bilen çep aýak bilen kellä göni urgy edýär, soňra sag aýagy bilen garşylaýjy urga taýýarlanýar. Garşydaşynyň hüjüminiň başlangyjyna üns bilen syn edip, türgen iň soňky pursatda gyra ýa-da yza süýşýär. Şol şowsuz urgy mahaly türgen öňe çalt ädim edýär we onuň uzalan çep aýagynyň üstünden kellä ajaýyp urgy geçirýär. Garşydaşy çykgynsyz ýagdaýa salýan emelleriň birnäçesi bar. Açylan goranyşyň üsti bilen garşydaşyň dürli hüjüme çagyryp bolýar. Hüjüme çagyrmak garşydaşyň hüjüminiň ýagdaýyny bilmek üçin synag hökmünde amala aşyrylýar. Ýalan emeller türgeniň taktikasyny baýlaşdyrýar we söweşde artykmaçlygy öz tarapynda saklamaga ýardam edýär.

Goranyşyň ulgamlaşdyrylyşy

Tälimçi esasy taekwondoda aýak urgularyny we goranyşda ähli netijeli goranyş görnüşleriniň serişdelerini kesgitläp, goranyş hereketleriniň gurluşyny ulgamlaşdyrmalydyr. Türgen tötänden ýygnaýan aýry-aýry emeller bilen çäklendirmeli däldir. Bu diňe bir emeller serişdesini çäklendirmän, eýsem onuň taktiki mümkinçiliklerini-de peseldýär. Türgen taekwondonyň köpdürli söweş serişdeleri bilen tanyş bolmalydyr, olary dürli söweş şertlerinde hemmetaraplaýyn ulanmagy başarmalydyr. Ähli köpdürli söweş görnüşlerini ýüze çykarmak we ulgamlaşdyrmak teklibi–taglymaty degişlidir. Onuň “Taktiki görnüşler” diýen işi söweş serişdeleriniň häzirki zaman ulgamlaşdyrylyşy üçin esas bolup hyzmat edýär. Tälimçi goranyş serişdelerini hüjüme garşy goýmak bilen urgularyň, goranyşyň we garşylyklaýyn urgularyň mümkin bolan ähli netijeli tärlerini ýüze çykarýar. Goranyşyň her bir görnüşiniň hereketi şol bir wagtyň özünde garşylyklaýyn hüjüme geçeniňde garşylyklaýyn urgy üçin amatly duruş ýagdaýyny döretmek üçin gurlandyr. Emelleriň şeýle gurulmagy ýeňil, çalt we öz wagtynda goranyş hereketinden hüjüme geçmäge şert döredýär. Her bir garşylyklaýyn urga seretmek bilen tälimçi garşylyklaýyn urgulary düzýän has maksadalaýyk urgular toplumynyň öwredilişiniň yzygiderliligini saýlaýar we ýerli-ýerinde goýýar.

Goranyşyň esaslary

Taekwondo sportunda emelleri öwredilende goranyşyň serişdelerini ele almaklyga has çynlakaý üns bermelidir. Berk gorag – aýaklaryň we elleriň ussatlygynyň esasydyr. Ol taekwondo sportunda gurmaçylyk hereketlerini we söweşde hökmany bolan ynamlylygy üpjün edýär. Goranyşa baha bermezlik gödeklige alyp barýar, bu bolsa hakyky türgeniň ussatlygynyň kadasyna hiç hili laýyk gelýän däldir. Goranyşyň esasynda taekwondo-da ähli emellerindäki ýaly, hereketleriň tygşylylygy girýändir. Ol diňe bir söweşdäki kuwwatlylygyny saklamak, onuň bedeniniň ýagdaýyna durnuklylyk berýär, bir hereketden beýleki herekete ýeňil geçmäge şert döredýär. Taekwondoda aralygy takyk hasaplamak başarnygy onuň ussatlygynyň derejesini görkezýär. Söweşde goranyş serişdelerini saýlamak aralyga baglydyr. Uzak we orta aralyklarda bolmak bilen goranyşyň ähli görnüşlerini ulanmaga ýetişiş bolýar; ýakyn aralykda böwet goýmaklyk, egilmek we “ýüzmek” görnüşlerinden peýdalanmak ýerliklidir. Gerekli goranyşy öz wagtynda ulanmak üçin ýaş türgenlerde garşydaşynyň hüjümlü urgularynyň başlangyç ýagdaýlaryny anyklamalydyr: haýsy urgy aýak bilen edilýär, onuň ýetjek maksadyna çenli aralygy nähili? Garşydaşyň urgynyň ugruny üýtgedip ýetişmezligi üçin urgynyň soňky hereketi pursatynda goranmak has amatlydyr. Aýry-aýry ýagdaýlarda urgy hereketlerini urgy edýän eli saklamak bilen başda ulanmak hem mümkindir. Şeýle hem ol taekwondoçy ýa-da beýleki urgynyň garşysyna şol pursatdaky söweş pursatynyň anyk ýagdaýyna jogap berýän goranyşyň taktiki görnüşini ulanmagy öwrenmeli. Mysal üçin, haçan-da güýçli hüjüm edip, ýakyn aralykda artykmaçlyk gazanan bolsa, iň gowusy yza çekilmeklikdir. Gysga aralykdaky hereketler çäginde goranmaklyk aýratyn ünsüligi talap edýär. Şeýle ýagdaýda garşydaşdan daşlaşman goranmalydyr we işjeň hereketleriň arasyny üzmän, hereket etmelidir. Ýakyn aralykdaky söweşde söweşjeň ýagdaý ynamly bolmalydyr, bu garşydaşyň urgy üçin amatly ýagdaý saýlamagyny çäklendirýär. El bilen goranyş hereketleri taekwondoçynyň goranyş serişdeleriniň üstüni ýetirýär. Goranyşyň görnüşlerini ele almak diýmek olary söweşde ulanmaklykdyr, emelleriň takyklygyny saklamakdyr, laýyk aralyklarda goranyş üçin pursatlary dogry kesgit-

lemekdir. Bularyň hemmesi taekwondoça ynamlylyk we hereketleriniň netijeliligini berýär we söweşi taktiki taýdan dogry alyp barmaga ýardam edýär.

Böwet goýmak arkaly goranmak (eller bilen)

Böwet goýmak arkaly goranmak garşydaşyň hüjümlü urgusynyň ahyrynda ulanylýar ýa-da onuň ýerine ýetirilip başlanan çagy ulanylýar. Birinji ýagdaýda garşydaşyň aýak urgusynyň garşysyna, onuň urgy üçin haýsy ugry saýlap alandygyna baglylykda çep ýa-da sag elini bilen böwet goýulýar. Urga goýlan eliniň daşky tarapy bilen öz bedeniniň howply ýerini ynamly goraýar. Böwet goýmak arkaly goranmak orta we ýakyn aralyklaryň ählisindäki urgularda-da amatlydyr. Orta aralykdan kellä gönükdirilen göni urga garşydaşyň haýsy aýagy bilen hüjüm edýändigine garamazdan, eller bilen böwet goýup bolýar.

Böwet goýmakdaky goranyş

Garşydaşyň göni aýak urgusy göwrä urgy geçirende yza süýşme arkaly böwet goýulýar. Şol ýagdaýda türgen erkinlik bilen göwräni saga öwürmek bilen onuň kellesine garşylykly urguly hüjüme mümkinçilik alýar. Garşylyklaýyn urgyny garşydaşyň bedeniniň bellenen ýerine takyk ýetmegi üçin onuň urgusyndan önürti örän çalt ýerine ýetirmeli. Eger garşydaş kellä sag aýagy bilen göni urguly hüjüm etse, garşylyklaýyn urgyny goranyş bilen birleşdirmek netije bermeýär. Sag tarap urgy urlanda böwet goýmaklygy we tutuş bedeniňi yza ýa-da gapdala hereketlendirmek bilen utgaşdyrylýar, bedeniň agramy çep aýaga geçýär. Bu bolsa urgynyň güýjüni peseltmäge mümkinçilik berýär we garşydaşy deňagramlylykdan çykarýar. Sag aýak bilen edilýän gapdal urgular çep we sag egniň bilen saklanylýar, çep aýagyň urgusy bolsa sag egniň arkasy bilen saklanylýar. Gapdal urgulardan kellesini goramak bilen türgen yza, gapdala hereket arkaly goranylýar. Aşakdan kellä edilýän urgular eller bilen böwet arkaly saklanylýar. Goraýan el hereketiň ahyrynda urga garşy goýulýar.

Böwet goýmagyň gymmaty–türgen ony ulanyp, erkin aýak bilen garşylykly urga–gerekli urga bolan aralygy saklamagyndadyr. Gorag

bilen bir wagtda taekwondoçy garşylykly urgy üçin başlangyç ýagdaýy eýelemelidir we eglenmän, ony amala aşyrmalydyr. Garşylyklaýyn urgyny saýlamaklyk garşydaşyň bedeniniň has aýyk ýeri bilen baglanyşyklydyr. Göwre golaý aralykdaky el urgulardan goranylýar. Goranyşa gatnaşmaýan el bilen garşylykly urgulary etmek mümkin. Kelläni gapdal urgulardan gorap, aşakdan edilýän urgulardan goranmaga geçmeklik ýenildir. Şonda boş elni garşydaşyň göwresi aýyk bolsa, garşylykly urgular üçin peýdalanmak mümkindir. Urgular hereketiniň çäginde türgen örän ykjam goranmalydyr. Ýakyn aralykdaky söweşde garşydaşa urgulary ýeňil we çalt ýerine ýetirmek üçin beýleki elni garşydaşyňy itmek arkaly amatly aýak urgulary geçirmek mümkindir. Böwet goýup goranmak öz hüjümlerini ätiýaçlandyrmagyň esasy görnüşü bolup hyzmat edýär. Garşydaşyň urgusyny saklamak üçin türgen urgy üçin elleriň hereketiniň başlanýan pursatynda garşydaşyň urýan elini goýýar. Çep aýagyň urgularynyň garşysyna diňe sag el ulanylýar we sag aýagyň urgularynyň garşysyna diňe çep el ulanylýar. Bu şertler özüni urgulardan howpsuzlandyrmak üçin edilýär, sebäbi garşydaşyň boş aýagy bilen urgulary ýerine ýetirmegi mümkin. Garşydaşyň urgusy saklananda taekwondoçynyň boş aýagy bilen urgy etmegine mümkinçilik döreýär. Goranyşyň bu taktiki görnüşü garşydaşyň hereketine goşulyp, ýakyn aralykda gysga urgularyň güýjüniň artykmaçlygyny gazanmak üçin ulanylýar.

Urgyny kakmak arkaly goranyş

Goranyşyň bu görnüşü göni urgularyň artykmaçlygynda ulanylýar; garşydaşyň aýak ýa el urgusy gönükdirilen hereket çyzygynyňdan gapdala kakylýar. Kakmak el böwedi arkaly amala aşyrylýar. Kakmak arkaly goranyşyň iki sany esasy serişdesi hereket edýär: içe kakmak we daşa kakmak. Içe kakylanda goranýan sag elni hereketi sagdan çepi gidýär (çep el üçin çepden saga) – garşydaşyň söweşjeň durşunyň iç tarapyna. Daşary kakylanda hereket ters tarapa bolýar. Elleri ýokary kakmak şu iki görnüşüň esasynda gurulýar. Kakmak köplenç ýagdaýlarda garşydaşyň urýan urgusynyň garşysyna edilýär. Aýry-aýry ýagdaýlara atanaklaýyn kakyş hem mümkindir. Mysal üçin, çep aýak bilen çep eli saga kakyp, dessine, kellä göni jogap

urgy hökman ýerine ýetirilýär. Şeýle urgý goranýan türgene beýleki elini goramak ýa-da garşylyklaýyn urgý üçin erkin saklamagy üçin hökmandyr, şeýdip ol garşydaşyň mümkin bolan ikinji urgusyndan ätiýaçlanyp bilýär, kakmak bilen garşydaşa sokulýar, ony ikinji urgyny etmek mümkinçiliginden mahrum edýär we hatda ony deňagramlylykdan çykarýar. Içe kakylanda bedeniň agramy çep aýakda, sag aýaga-da geçirilip bilner, ol garşylyklaýyn urgularyň netijeliligini bilýän garşydaş bilen bolan aralyga baglydyr. Içe kakmaga ugurdaş bolan bedeniň öwrümi garşylyklaýyn urgulary etmäge mümkinçilik bermeýär, ýöne jogap urgularyny etmek üçin amatly başlangyç ýagdaýa getirýär. Daşyna kakylanda sag el bilen garşydaşyň aýagyna böwet goýulýar. Şol bir wagtda sag aýagyň bady bilen bedeniň agramy öňe çep aýaga geçirilýär, ol direnişiň öň bölegine berilýär. Goranýan göwräniň hereketi bedeniň öňe–garşydaşa bolan umumy hereketi bilen birleşýär we göwräniň saga öwrümi bilen utgaşýar, garşylyklaýyn ýa-da jogap urgusy üçin çep el öňe uzadylýar. Daşyna kakmak içe kakmakdan kyn-dyr: Taekwondoçy üçin goranýan göwräniň has takyk hereketi talap edilýär; goranyşda manyly garşylyklaýyn urgyny çalt we netijeli ýerine ýetirmeli.

Kelläni egip aýak urgularyndan goranmak

Goranyşyň bu görnüşi esasynda kelläniň egilmegi bilen kelle garşydaşyň urgý ýolundan sowulýar. Kelläni egmek taekwondoçy ellerini urgý üçin boş goýýanlygy sebäpli has netijeli goranyş hasaplanylýar. Hujüm ediş taktikasynda kelläni egmek gerekli aralygy saklamaga we islendik urgyny amala aşyrmaga mümkinçilik berýär. Wagtyň takyk hasaby esasynda kelläni egmegi başarnykly ele alan türgen garşydaşyň urgularynyň sowa geçmekligine sebäp bolýar, önbaşçylygy özünde saklaýar we garşydaşynyň urgulary boş geçende öz urgularyny amala aşyrýar. Göni urgudan çepe sowulmak üçin (şeýle hem saga sowulmak üçin) kelläni urgý ýolundan saga sowmalydyr, gözüni garşydaşdan aýyrmaly däl, göwre saga egilmeli we ýeňiljek öňe bolmaly. Egilmek bilen bir wagtda garşydaşa çep aýagyň bilen garşylyklaýyn urgulary, sag ýa-da çep jogap urgularyny etmek mümkin. Ähli ýagdaýlarda-da taekwondoçy urgulardan

sowlanda jogap urgularyny etjek bolýar, bedeniniň agramyny bolsa jogap urgusyny etjek tarapyna geçirýär. Egilmek, esasan, kellä edilen urgulardan goranylanda ulanylýar; göni urgularda egilmeklik gapdala edilýär, gapdaldan we aşakdan edilen urgularda ol yza ýa-da gapdala süýşülýär. Sag hem çep aýak bilen edilýän göni urgularda sag tarapa egilmeklik howpsuzdyr, şeýle edilende ikinji urgyny almak howply bolmaýar. Eger urgudan gaçmak üçin diňe egilmek ýeterlik bolmasa, onda şol bir wagtda egilýän tarapa ädim ätmegi hem ýerine ýetirmeli.

Aýakda kellä ýerine ýetirilýän göni urgulardan saga eglip goranmak.

“Ýüzmek” arkaly goranmak. “Ýüzmek” kellä edilýän gapdal urgularyň esasy goranyşydyr. Bu goranyşyň maksady – bedeniňi çalt toplumlap, kelläni gapdal urgulardan goramakdyr. Bu goranyşda çalt hereket edilýär, ýeňiljek oturylýar, kelläni we göwräni aşak egilýär – garşydaşyň urýan urgusyna tarap, soňra göneldilýär, hereket wagty garşydaşyň gözden salynmaýar.

Sag el bilen gapdal urgudan çepe goranmak.

“Ýüzmek” arkaly goranyşy öwrenmek söweşjeň duruşda amala aşyrylýar. Diňe kelle urgy hereketiniň ýolundan sowulýança aşak “ýüzü” edýär, soňra gapdala gönelyär–garşydaşyň depýän aýagyynyň hereketiniň ters tarapyna. Goranyş hereketi ähli bedeniň bilen tiz we takyk ýerine ýetirilýär. Myşsalaryňy birden gowşatmak bu herekete tizlik berýär, onuň yzy bilen haçan-da beden göneldende–şeýle çaltlykda arkanyň myşsalary çalt dartylýar. Goranmak bilen türgen durnukly ýagdaýda bolmalydyr, bu onuň şu ýagdaýa dolanmagyna amatlylyk döredýär we urgulary amala aşyrmaga şert döredýär. “Ýüzmek” arkaly goranyş bilen sazlaşýan garşylyklaýyn urgular iki görnüşe bölünýär: kabul edilýän – “ýüzülýän” pursat we jogap – “ýüzmekden” soň göwräniň göneldemegi. Bu garşylyklaýyn urgulary hem kellä, hem göwrä edip bolýar.

Çekilip goranmak

Bu goranyşy ulanmak bilen türgen garşydaşyň urgy çäginde bir ýa-da birnäçe ädim yza çekilýär. Yza çekilmek arkaly goranmak aýaklaryň tizligi we süýşmegi arkaly esaslandyrylýar. Ol düşekçede adaty süýşmelerden hiç hili tapawutlanmaýar, ýöne oňa wagtyň takyk hasaby we aralygy hökmanydyr. Taekwondoçy aýaklary bilen ýeňil

we çalt hereket etmek bilen jogap urgusyny etmek üçin başky ýagdaýa gelmelidir. Bu goranyşdan peýdalanmak bilen garşylyklaýyn hüjümi taýýarlamak hökmandyr, diňe şonda bu goranyşyň ygtybarlylygy artýar. Yza çekilmek garşydaş bilen aralygy uzaltmak üçin edilýär. Bu goranyş islendik urguda peýdalanylýar. Garşydaşyň urgusyndan goranmak üçin yza ýa-da gapdal tarapa aýagyň ujunda bökmek bilen **(step)** çalt ädim etmek ýeterlikdir. Türgeniniň gapdala çekilip goranmaklygy garşydaşynyň urgular çäginde çykýan pursatyndaky giňişleýin hereketinden gurlandyr. Bu goranyşy haýsydyr bir urgy üçin däl-de, umuman garşydaşyň hüjüminden goranmak üçin peýdalanylýarlar. Aýratyn-da ol türgen bilen gapdala çekilip, ýakyn aralykdan söweş alnyp barlanda gapdal çyzyga eltilende onuň ähmiýeti uludyr.

El bilen ýerine ýetirilýän gorag hereketleri

Taekwondo ilki bilen özüni goramagyň ulgamy hökmünde döredildi. Hut şonuň üçinem sapaklaryň dürli usuly hereketleri ulanmagyň dogrulygyna esasy üns berilýär. Taekwondo formal taýdan özüni goramagyň ulgamy hökmünde seredilip bilner. Şondan ugur alyp, türgenleşýänler gorag hereketlerini ýerine ýetirmeklik sungatyny özleşdirmäge ymtylmalydyrlar. Ýöne gorag hereketleri öz içinde hüjüm hereketlerini hem saklaýarlar. Hut şonuň bilenem, gorag hem-de hüjüm ediş hereketleriniň koordinasiýasy kesgitlenilýär. Gorag hereketleriniň toplумы böwet goýmaklyga we yza çekilmelere bölünýär.

Ox-Ýa (b.e. öň III asyr) şeýle diýýär: “Duşmanlar hüjüm eden wagtynda söweşden gaçmaklyk manysyzdyr. Öz-özüni goramaklygyň esewan edilmezligi netijesinde pida bolanlaryň üstünde aglamaklyk ahlaksyzlykdyr”.

Gorag hereketleriniň toplумы böwet goýmalara we yzyna gaçmalara bölünýär. Birinji operatiw goranma çäreleri bilen deňeşdirilýär, ikinji göreş usulyňyň düşüňjelerinden söweşi çekmeklik bilen deňeşdirilýär. Aşakda goragyň esasy prinsipleri sanalyp geçilen:

Garşydaşa ýakynlaşan ýa-da ondan uzaklaşan wagtyndaky ýagdaýyny hasaba alman, hemişe oňa görä ýarym aýlawda durmalydyr.

Hemişe amatly durmany saklamalydyr.

Ilkinji mümkinçilikde garşylyklaýyn hüjüm hereketlerini ýerine ýetirmek üçin hemişe taýyn bolmalydyr.

Böwet (lok) goýmak

Haýsy segment bilen böwet ýerine ýetirilýän bolsa, garşydaşy böwet goýuja baglylykda nirede ýerleşýän bolsa, nähili böwet goýulýan bolsa, böwet goýmagyň ahyrky maksady nähili bolsa böwet goýmagyň görnüşi hem şoňa bagly bolup durýar.

Böwet goýulanda indiki düzgünleri ýerine ýetirmeklik hökmanydyr:

Garşydaşyň urujy segmentiniň önüni almak üçin, böwet goýujy el tirsek bognunda 15–45°C epilen bolmaly.

Böwet goýujy segmenti hiç haçan garşydaşyň göwresiniň böwet goýujy segmenti bilen galtaşma töwreginiň çäklerinden çykarmaly däldir.

Böwet goýujy elni egin bogny çalarak aşak düşürilen bolmaly.

Garşydaşyň göwresi bilen galtaşmadan soň blok goýujy segment yza aýrylmalydyr.

Böwet goýujy el we egin bogunlary garşydaşyň göwresi bilen galtaşma nokadynda üçburçlугy emele getirmelidirler. Şonda garşydaşyň göwresi bilen galtaşma nokady böwet goýujynyň egin bogunlaryndan aşakda ýerleşmelidir.

Are-makki. Böwet goýulanda egin önüniň diňe medial bölegi ulanylýar. Galtaşma garşydaşyň garnynyň töwereklerine hüjüm etmeklik synanyşmalarynda urujy aýagyň injigi bilen ýa-da urujy elni proksimal bölegi bilen amala aşyrylýar. Ýerine ýetirmegiň esasy düzgünleri: Böwet goýujy elni egin öňi butdan 20 sm aralykda ýerleşmelidir. Böwet goýujy elni egin öňi buda parallel bolmalydyr.

Böwet goýujy el tirsek bognunda 25 gradusa golaý epilmelidir. Böwet goýlan wagtynda blok goýmaýan elni ýumrugy çanaklyga tarap eltilmelidir.

An-makki. Bu böwetde el hüjüm ediji elni ýa-da aýagyň medial tarapy bilen galtaşýar. Blok goýmaklyk dürli durma bilen sazlaşykda elni islendik tarapy bilen ýerine ýetirilip bilner. Bu blok ulanylanda goralýan hüşgär bolmalydyr. Sebäbi, garşydaş urgular toplumyny

ýerine ýetirmek üçin beýleki (hüjüm etmeýän) elini ýa-da aýagyny ulanyp biler.

Olgul-makki. Bu böwediň esasy ähmiýeti – goralýanyň kellesine tarap ugrukdyrylan el, aýak ýa-da sowuk ýarag bilen ýerine ýetirilýän urgulary yzyna gaýtarmak. Köplenç seňrigiň töwereklerine we ondan ýokarda ýerleşen gowşak nokatlara ugrukdyrylan el bilen ýerine ýetirilýän göni urgulary we aýak bilen ýerine ýetirilýän gapdal urgulary yzyna gaýtarmak üçin ulanylýar. Böwet goýmaklyk egin öňi bilen, aýanyň süňki bilen, ýumruklaryň we aýaklaryň süňkleriniň keşişmesi bilen hem-de iki elin aýalary bilen amala aşyrylýar. Egin öňi bilen böwet goýmaklyk diňe egin önüniň medial tarapy bilen amala aşyrylýar we islendik durmadan ýerine ýetirilýär.

Ýerine ýetirmegiň esasy düzgünleri: Böwet goýujy elin ýumrugy tirsek boglundan çalaja ýokarda ýerleşmelidir. Tirsek 45 gradusa çenli epilmelidir. Egin önünden maňlaýa çenli aralyk 7 sm. Egin önüniň medial bölegi maňlaýyň derejesinde bolmalydyr.

Taekwondoda ýaryşyň önüsyrasyndaky türgenleşmäniň usulyýeti

Ýaryşyň önüsyrasyndaky taýýarlyk üç aý dowam edýär: olardan 3–4 hepde umumy taýýarlaýyş tapgyry we 3 hepde – ýörite taýýarlaýyş. Ýörite taýýarlaýyş tapgyrynda ýokary derejeli taekwondoçy düzgün boýunça sport ýygmanyşmalarynda toparlaýyn hem-de hususy-toparlaýyn ýaryşlaryna taýýarlanýar. Iri özbaşdak ýaryşlaryna umumy taýýarlanylş tapgyryny daglarda, derýanyň kenarynda, açyk arassa asmanda, ýaryş tapgyryny bolsa sport meýdançalarda hem-de sport klubunda geçirýär. Gowy tebigy şertlerde geçirilen türgenleşmeler organizmiň sagalmagyna, türgeniň funksional mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna, onuň emosional ýagdaýynyň gowulanmagyna ýardam berýär. Dagda geçirilen türgenleşmeler taekwondoçynyň ýagdaýyna gowy täsir edýär. Dag klimatynyň aýratynlyklary – dem almagy hem-de kislorodyň dokumalara barmagyny kynlaşdyran pes atmosfera basyşy. Dag şertlerindäki has kiçi fiziki ýüklenmeler hem organizmde uly üýtgemelere getirýär. Daglarda geçirilýän türgenleşmeleriň kynlaşdyrylan şertleri kislorody dokumalara eltýär,

eritrositleriň sanynyň hem-de gandaky gemoglobiniň düzüminiň ýokarlanmagy netijesinde türgeniň bedeniniň gipoksiýa uýgunlaşmasyň ýokarlandyrýar. Bu üýtgeşmeleriň netijesinde ganyň kislorod göwrümi ýokarlanýar, dem alyş aparatynyň kuwwatlylygy ulalýar, ýürek-damar ulgamynyň funksional ýagdaýy gowulaşýar.

Umumy fiziki taýýarlyk

Türgenleşmäniň iki tapgyryndaky umumy fiziki taýýarlyk krosslaryň, “ýoluň üstündäki işiň” dowamynda, sport oýunlarynyň hem-de fiziki taýýarlygyň garyşyk sapaklarynda amala aşyrylýar.

Taýýarlygyň I tapgyrynda krosslar we “ýoluň üstündäki işler” başda deňölçegli häsiýete, soňra üýtgeýän intensiwlige (orta, uly hem-de maksimal intensiwliginiň gezeleşdirilmegi) eýe bolýarlar. Bu bolsa umumy çydamlylygyň derejesini ýokarlandyrmaga mümkinçilik berýär.

Taýýarlygyň II tapgyrynda maşklar çydamlylygyň ýetilen derejesini saklamak üçin deňölçegli intensiwligiň häsiýetine eýe bolýarlar (orta beýiklikli).

Güýjüň, çalasyňlygyň, erjelligiň, umumy çydamlylygyň (tizlik-güýç çydamlylygy) kämilleşdirilmegine ugrukdyrylan umumy taýýarlaýjy we kämilleşdiriji maşklar, serindäki sapaklary “ýoluň üstündäki iş” diýip atlandyrylar. “Ýoluň üstündäki işiň” esasy maşklary – arasynda tizlik-güýç häsiýetli maşklar bilen gelýän (aýlamalar, daşlary zyňmak, jübürde agram salmaly maşklar, çekilmeler we ş.m.) deňölçegli ýa-da üýtgeýän intensiwlikli ylgamak. “Ýoluň üstündäki işe” käbir ýörite maşklary hem goşup bolýar (geçmelerdäki aldaw maşklar hem-de “saýa bilen göreş”). Irden geçirilýän “ýoluň üstündäki işiň” mazmunyna seredeliň. Türgenleşmäni ýuwaş ýöremeklikden başlap, türgeniň tempi ýokarlandyryp, organizmi intensiw işe goşýan sport ýörişine başlaýar. Ondan soň türgen aýaklar üçin ýörite maşklary (göwräni çepe, saga aýlap, dürli ugurlardaky ädimleri) urgy hereketleri we goraglary ýerine ýetirýär. Ondan soň ylgamaklygy dowam etdirip, 15–20, 30–40 tizlikli ylgamak ýerine ýetirýär. 2–3 km dowamynda 5–7 böwüsmäni ýerine ýetirip taekwondoçy yzygider tempini peseldip, çalt sport ýörişine geçýär. Irdenki

gezelenç ýuwaş ýöriş bilen hem-de ýerine ýetirilýän maşklar bilen (durup, oturyp, ýatyp) gutarýar. Irden geçirilýän “ýoluň üstündäki işi” üýtgetmeklik maslahat berilýär. Ýagny onuň geçirilýän ýerlerini we aralyklaryny üýtgetmeli. Meselem: 3–5 km aralykdaky “ýoluň üstündäki işi” indiki shemasyny hödürläp bolýar: 1 km dowamynda ýuwaş ylgamaklyk, onuň dowamynda ýörite taýýarlaýjy maşklary ýerine ýetirmeklik, “saýa bilen göreş”, 100–200 m kesimleri tizlenmeli ylgap, 1–1,5 km aralygy orta tempde ylgamaklyk, dem alşy dikeltmek üçin ýuwaş ylgamak, 300–400 m tizlenmeli ylgamak, ýuwaş ýöriş. “Ýoluň üstündäki işi” we tizlenmeli krosslar görnüşinde (5–10 km aralyk) geçirip bolýar.

Tizlik-güýç çydamlylygyny çykarmak üçin “ýoluň üstündäki işi” gündiz geçirmeklik amatly bolýar. Bu ýagdaýda sapaklar has ýygy bolýar we ýokary intensiwlikde geçýär. Sebäbi ylgamak bilen bilelikde dürli tizlik güýç maşklarynyň giň toplumyny ulanyp bolýar (güýji kämilleşdirýän gimnastika maşklary, agram salmaly maşklar). Umumy çydamlylygyň kämilleşdirilmeginde käbir düzgün bozulmalara duýdurýş berilmeýän, az sanly gatnaşyjylaryň gatnaşmagynda we ýeňilleşdirilen düzgünler boýunça geçirilýän sport oýunlary (futbol, basketbol, el topy) uly orun eýeleýär. Ýokary derejeli türgenleriň taýýarlyk tejribesinde fiziki taýýarlygyň garyşyk sapaklary geçirilýär. Olaryň içine umumy çydamlylygy kämilleşdirýän maşklar (ylgamak ýa-da sport oýunlary), güýç we tizlik-güýç häsiýetleriň maşklary (agram salmaly, snaryadly, jübütlerdäki maşklar). Bu sapaklar düzgün boýunça stadiona, açyk meýdançalarda geçirilýär. Köp maşklar taekwondoda umumy taýýarlaýjy we ýörite taýýarlaýjy maşklar bilen bilelikde dürli sazlaşyklykda zallarda geçirilýär.

Türgeniň iýmitlenişiniň esaslary

Häzirki wagtda türgenler ýaryşlarda gowy netijeleri görkezmek üçin hökman türgenleşikde uly fiziki ýüklenmelere we nerw-psihiki ýüklenmelere çydamaly bolýarlar.

Türgenleşikde türgen köp mukdarda energiýasyny ýitirýär. Şonuň üçin hem türgenler organizmini dikeltmek üçin, energiýasyny doldurmak üçin hökman dogry iýmitlenmelidirler.

Türgenleşikde energiýanyň sarp edilişi diňe bir sportuň görnüşine bagly bolman, eýsem türgenleriň türgenleşik edýän agramyna, sarp edýän güýjüne, fiziki ýüklenmeleriň agramyna bagly bolýar. Şonuň üçin her bir aýratyn ýagdaýda türgen özüniň sarp edýän energiýasynyň mukdaryny bilmelidir.

Iýmitiň düzümi

Iýmitiň düzümi nämeden durýar? Iýmit organizmde ýaşayşy üçin näme hyzmaty ýerine ýetirýär?

Adamyň bedeniniň 55–65%-i suwdan durýar. Bedeniniň massasy 65 kg agram derejesi bolan uly adamda ortaça 40 litr suw saklanýar. Adamyň ýaşayşy üçin suw zerur bolup durýar. Adamyň bedenine suw iýmit bilen hem barýar. Olardan: miweleri we gök önümleri mysal getirip bolar. Köp mukdarda suw saklanýan önümler:

– hyýar, kelem, kâdi, gök sogan, sparža, garpyz we gawun. Mälim bolşy ýaly, gök önümler we miweler adam bedeniniň gowy mukdarda suw bilen üpjün edýärler. Adam gök önüm ýa-da miweleri iýenden soň suw içesi gelmeýär. Bu önümler suwsuzlygy gandyryýar.

Türgenleriň kabul edýän iýmitiniň düzüminde 2–2,5 litr suw bolmalydyr. Mysal: çay, süýt, kofe, çorba, suw we ş.m.

Ýaryş döwri we agyr türgenleşik döwri türgeniň bedeniniň suw talap edişi has hem artýar. Ýöne şeýle-de bolsa türgen birden köp mukdarda suw içmeli däl. Ýuwaş-ýuwaşdan içmeli.

Türgeniň bedeninde suw ýetmezçilik eden ýagdaýynda oňa düzüminde natriý köp bolan iýmitleri bermeli.

Uglewodlar. Uglewodlar bu uglerodyň, wodorodyň we kislorodyň birleşmesidir.

Adamlar we haýwanlar uglewodlary sintez etmeýärler. Uglewodlar öz aralarynda: monosaharidlere, oligosaharidlere we polisaharidlere bölünýär.

Monosaharidler we oligosaharidler özlerinde süýji tagam saklaýarlar. Şonuň üçin hem olara süýji (gant, şeker) diýilýär.

Glýukozanyň we fruktozanyň iň köp mukdary saklanýan önümler: bal, süýji miweler we gök önümler. Türgenler üçin fruktoza, laktoza, glýukoza hem zerur gerekdir.

Türgenleriň bedenine hökman gerek bolan önümler:

1. Suw.
2. Uglewodlar.
3. Beloklar.
4. Ýaglar.
5. Witaminler.
6. Mineral maddalar.

Türgenleriň iýmitlenişiniň belli bir režimi, günün tertibi bolmalydyr. Iýmitlenişiniň režimi günün dowamynda geçirilýän türgenleşiklere baglydyr. Türgeniň kabul edýän iýmitleri her dürli bolmaly we iýmitiň düzüminde bedene gerek bolan maddalar bolmaly. Türgen iýmitlenende türgenleşigiň edil öňňany iýmitlenmeli däl. Iýmitlenmeden soň türgenleşige çenli 1,5–2 sagat sinmäge wagt bolmaly.

Türgene agşamlyk nahardan soň (ýatmazdan öň) 1 stakan gatyk içmek maslahat berilýär.

Kaloriýanyň göterimi:

- irdenlik naharyň düzüminde – 25% bolmaly;
- gündizlik naharyň düzüminde – 35% bolmaly;
- agşamlyk naharyň düzüminde – 25% mukdarda kaloriýa bolmaly.

Türgenler ýylyň ähli möwsümünde immuniteti berkidýän witaminleri kabul edip durmalydyrlar.

Türgenleriň iýmitlenişini adaty adamlaryňkydan tapawutlanýar. Türgenleriň iýmitlenişiniň öz menýusy, režimi bolýar. Iýmitleriň deň ýarysyny miweler we gök önümler tutmalydyr.

Hepdäniň dowamyndaky iýmitleriň düzümine: ýagsyz süýt önümleri, dürli şüeler, balygyň ýagsyz sortlary, dürli maňyzlar we et önümleri girmeli. Bularyň ählisini goşup türgeniň özi menýu (tagam-nama) düzüp biler.

Türgenleriň iýýän iýmitleri mydama täze we gowy ýagdaýda bolmaly. Irdenden gündizlik naharyna çenli aralykda, esasan, uglewodly iýmitleri iýmeli. Gündizlikden soň ýuwaş-ýuwaşdan belokly iýmitleri köpeltmeli.

Türgenler günün dowamynda köp wagtyňa we az-azdan iýmitlenseler dogry bolar.

Dikeldişň psihologik serişdeleri

Sport ýaryşynyň çylşyrymly ýagdaýynda türgeni häsiýetlendirýän ähli ruhy we fiziki häsiýetleri ýüze çykýar. Şonuň üçin türgenler bilen psiho bejergi, psiho profilaktika we psiho gigiýena geçirilýär. Bular türgeniň nerw-psihologik dartgynlygyny aýyrmaga gönükdirilen. Olar bedeni çalt dikeldýär. Türgeniň ýagdaýyna, aýratynlygyna görä gyzykly çäreleri geçirmek, dürli dynç bermek, kollektiwde rahat klimat döretmek, oňa uly ynam bildirmek wajyp bolýar.

Psiho bejergilere: uky, dynçlyk, ynandyrmak, ýörite dem alyş maşklary, hammam degişli.

Psiho profilaktika türgeniň psihikasyny (ruhy ýagdaýyny) sazlaýan türgenleşmeler degişli.

Psiho gigiýena türgeniň ýaşayyş şertlerini gowulandyrmak, otri-satel emosiýalary azaltmak degişli.

Taekwondo WTF görnüşini boýunça ýaryşlaryň esasy düzgünnamasy

Ýaryşyň maksady we wezipeleri:

1. Türgenleri watansöýüji edip terbiýelemek.
2. Türkmenistanyň türgenleriniň arasynda dostluk gatnaşyklaryny berkitmek we ösdürmek.
3. Türgenleriň sport ussatlyklaryny ýokarlandyrmak.
4. Türkmenistanda “**taekwondony**” wagyz etmek we ösdürmek.
5. Türkmenistanyň ýygyny toparyna türgenleri saýlap almak.
6. Türgenleriň daşary ýurtly türgenler bilen dostlukly gatnaşyklaryny artdyrmak.
7. Türgenleriň sportuň “Taekwondo” görnüşine bolan höwesini, söýgüsini gazanmak we artdyrmak.
8. Türgenleri güýçli, özüne ynamly, maksada okgunly edip terbiýelemek.
9. Türgenleriň ýaryşlarda ýeňmäge bolan höwesini, ynamyny artdyrmak.
10. Türgenleriň tälimçä bolan ynamyny artdyrmak.

11. Türgenleri psihologik taýdan ýaryşlara taýýarlamak.
12. Türgenleri fiziki taýdan ýaryşlara taýýarlamak.
13. Türgenleriň arasynda bäsdeşligi artdyrmak.

Türgenleriň hukuklary we borçlary

1. Türgenler ýaryşyň düzgünnamasyny, maksatnamasyny, ony geçirmeginiň ähli şertlerini, içgin bilmelidirler we ony gurrünsiz ýerine ýetirmelidirler. Olar eminleriň edýän ähli talabyny doly ýerine ýetirmäge borçludylar.

2. Ýaryşa gatnaşýan ähli türgenler öz aralarynda, eminler, ýaryşa ýolbaşçylyk edýän adamlar we hyzmat ediş toparlary bilen sypaýy bolmaga borçludylar.

3. Ýaryşa gatnaşýan türgenler sakgallary syrylan, aýaklaryň we elleriň dyrnaklary alnan bolup, üst-başy arassa bolmalydyr.

4. Gyzlarda gulak halka, ýüzük we şoňa meňzeş artykmaç dakylýan bezeg lybaslary bolmaly däl.

5. Eminler topary çagyrandan soň, türgen derrew sport düşekçesiniň üstüne gelmäge borçludyr. Eger türgen çagyrylandan soň wagtynda sport düşekçä gelmese, ýaryşyň düzgünnamasy boýunça ol türgen ýaryşdan aýrylýar.

6. Türgen tutluşyk başlamaka we tutluşyk gutarandan soň garşydaşy bilen salamlaşmaga we hoşlaşmaga borçludyr.

7. Türgen haýsy hem bolsa bir sebäplere görä ýaryşy dowam etdirmäge mümkinçiligi bolmadyk halatda, eminler toparyna habar bermäge borçludyr.

8. Türgen ýaryşa çykanda Taekwondo(WTF) sportunyň ähli düzgünlerini doly berjaý etmelidir.

9. Ýaryşa çykýan türgeniň tutluşyk üçin zerur bolan ähli esbaplary dakylgy bolmaly. Eger-de türgeniň bir ýa-da ondan köp esbapy ýetmeýän bolsa, ýaryşyň düzgünnamasy boýunça ol türgen ýaryşdan aýrylýar.

10. Ýaryşda tutluşyk gidip duran wagty türgen gürlemeli däl. Eger türgen gürlese ýa-da eminlere jogap berse (gürläp), ol türgene

birinji gezek duýduryş berilýär. Ikinji gezek türgen ýene gürllese, ýaryşyň düzgünnamasy boýunça ol türgen ýaryşdan aýrylýar we ýeňiş onuň garşydaşyna berilýär.

11. Ýaryşyň bir gün önünden agram çekilip barlananda türgeniň agramy ýaryşa ugradylan ýüz tutmadaky (заявка) agram derejesi bilen gabat gelmeli. Eger-de türgeniň agramy bolmalysyndan kän ýa-da az bolsa türgene belli bir wagta çenli, mysal üçin: agram çekilme gündiz sagat 1-den sagat 4-e çenli bolsa, şol wagtyň dowamynda türgen 3 gezek agramyny çekdirmäge haky bardyr. Eger-de 3 gezegem türgeniň agramy ýüz tutmadaky agramy bilen deň gelmese, ýaryşyň düzgünnamasy boýunça ol türgen ýaryşdan aýrylýar.

12. Ýaryşa çykanda türgeniň geýimi, guşagy talaba laýyk bolmaly.

13. Türgen agram çekilmä we ýaryşa wagtynda barmaly.

Türgenleriň hukuklary:

1. Ýaryşyň haýsy ýurtda geçirilýänine garamazdan islendik ýurduň türgeni ýaryşa, tutluşyga çykanda şol ýurduň ýaryşy gurnaýjylary tarapyndan berilýän elektroniki gursakçany (протектор) we elektroniki tuwalgany (шлем) almaga hukugy bardyr. Tutluşyk gutarandan soň bolsa yzyna tabşyrylýar.

2. Geçirilýän ýaryşlarda türgenler öz deň derejesi bilen, bir degeje özünden ýokary bolan türgen bilen, özüne degişli agram derejesinde ýa-da bir agram degeje ýokary türgen bilen tutluşyk tutmaga hukuklydyr.

3. Agram çekilmede türgeniň agramy az ýa-da köp bolan ýagdaýynda, agram çekilme wagtynyň dowamynda türgen agramyny 3 gezek barlatmaga hukugy bardyr.

Eminler topary:

Kýorugi (tutluşyk) üçin baş emin.

Düşekçäniň 3 sany burçunda oturýan eminler.

Pumse üçin baş emin.

Düşekçäniň 3 sany burçunda oturýan eminler.

Kompýuter üçin eminler.

Taekwondo (WTF) sportunda ýaryşlaryň geçirilişi

Türgene halkara ýaryşyna gatnaşmak üçin zerur şertler:

Gara guşagyň eýesi bolmaly, gara guşagy tassyklaýan sertifikat we dançin (gara guşagyň kiçijik kartasy) bolmaly.

Türgeniň geýimi (Tobok) halkara derejesine laýyk bolmaly.

Tutluşyk üçin her türgeniň öz esbaplary bolmaly.

Esbaplar:

- tobok (taekwondoçynyň ýörite geýimi);
- gara guşak;
- şitoklar (el we aýak üçin goranyş esbaplary);
- ellikler;
- bandaž (gyz we oglanyňky aýratyn görnüşde bolýar);
- elektroniki joraplar (aýaklaryň ölçegine görä);
- kapa (dişler üçin goranyş esbapy).

4. Geýimiň yzynda her döwletiň öz gysgaldylan atlary bolmaly.

Mysal üçin: Türkmenistan – **TKM** (ýazgynyň ölçegi halkara de-rejede bolmaly).

Ýaryşda eminleriň geýimleri:

Eminleriň geýimleri ýaryşa baglylykda (Halkara ýaryşlar, Aziýa çempionatlary, Dünýä çempionatlary, Aziýa oýunlary, Olimpiýa oýunlary we ş.m.) dürli görnüşde bolýar:

1. Gara kostýum we gara balak, gara galstuk, ak köýnek;
2. Gara balak, ak köýnek, gara galstuk;
3. Gök kostýum we gök balak, gök galstuk, ak köýnek;
4. Gök balak, ak köýnek, gök galstuk.

Taekwondo (WTF) sportunda agram derejeleri

Erkekleriň agram derejeleri		Aýallaryň agram derejeleri	
54 kg	54 kg	46 kg	46 kg
58 kg	54 kg ýokary we 58 kg	49 kg	46 kg ýokary we 49 kg
63 kg	58 kg ýokary we 63 kg	53 kg	49 kg ýokary we 53 kg
68 kg	63 kg ýokary we 68 kg	57 kg	53 kg ýokary we 57 kg

Tablisanyň dowamy

74 kg	68 kg ýokary we 74 kg	62 kg	57 kg ýokary we 62 kg
80 kg	74 kg ýokary we 80 kg	67 kg	62 kg ýokary we 67 kg
87 kg	80 kg ýokary we 87 kg	73 kg	67 kg ýokary we 73 kg
87 kg	87 kg ýokary	73 kg	73 kg ýokary

Taekwondo (WTF) sporty boýunça Olimpiýa oýunlaryndaky agram derejeleri:

Erkekleriň agram derejeleri		Aýallaryň agram derejeleri	
58 kg	58 kg	49 kg	49 kg
68 kg	63 kg ýokary we 68 kg	57 kg	53 kg ýokary we 57 kg
80 kg	68 kg ýokary we 80 kg	67 kg	62 kg ýokary we 67 kg
80 kg	80 kg ýokary	67 kg	67 kg ýokary

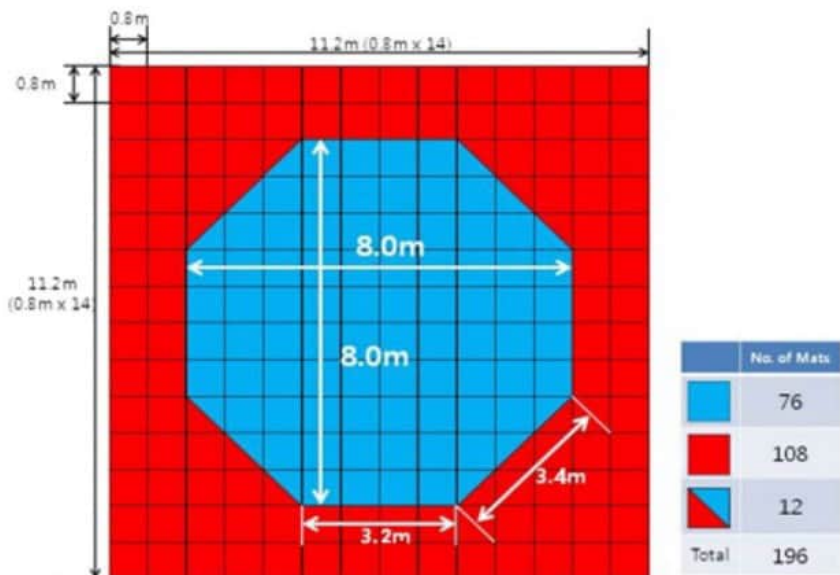
Taekwondo (WTF) sporty boýunça ýetginjekleriň arasyndaky Dünýä birinjiligindäki agram derejeleri:

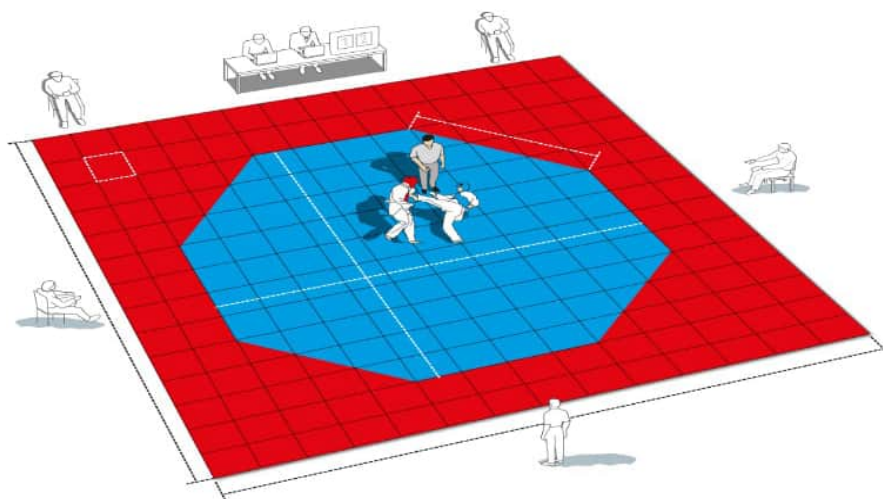
Erkekleriň agram derejeleri		Aýallaryň agram derejeleri	
45 kg	45 kg	42 kg	42 kg
48 kg	45 kg ýokary we 48 kg	44 kg	42 kg ýokary we 44 kg
51 kg	48 kg ýokary we 51 kg	46 kg	44 kg ýokary we 46 kg
55 kg	51 kg ýokary we 55 kg	49kg	46 kg ýokary we 49 kg
59 kg	55 kg ýokary we 59 kg	52 kg	49 kg ýokary we 52 kg
63 kg	59 kg ýokary we 63 kg	55 kg	52 kg ýokary we 55 kg
68 kg	63 kg ýokary we 68 kg	59 kg	55 kg ýokary we 59 kg
73 kg	68 kg ýokary we 73 kg	63 kg	59 kg ýokary we 63 kg
78 kg	73 kg ýokary we 78 kg	68 kg	63 kg ýokary we 68 kg
78 kg	78 kg ýokary	68 kg	68 kg ýokary

**Taekwondo (WTF) sporty boýunça ýetginjekleriň arasynda geçirilýän
Olimpiýa oýunlaryndaky agram derejeleri:**

Erkekleriň agram derejeleri		Aýallaryň agram derejeleri	
48 kg	48 kg	44 kg	44 kg
55 kg	51 kg ýokary we 55 kg	49 kg	46 kg ýokary we 49 kg
63 kg	59 kg ýokary we 63 kg	55 kg	52 kg ýokary we 55 kg
73 kg	68 kg ýokary we 73 kg	63 kg	59 kg ýokary we 63 kg
73 kg	73 kg ýokary	63 kg	63 kg ýokary

Taekwondo (WTF) görnüşi boýunça düşekçäniň (kort) ölçegi





Taekwondo (WTF) sportunda halkara derejeli ýaryşlarda, olimpiýa oýunlarynda tutluşykda ulanylýan gorag esbaplary:



Taekwondo (WTF) egin-eşigi

Dobok – Balakdan üstki geýmiden we guşakdan ybarat bolup, çaga dobogy ýakasy gara-gyzyl reňkli, ulular üçin niýetlenen dobok gara parawuzly. Dobogyň öz reňki – ak.



Dobok – bu taekwondo bilen meşgullanýanlaryň sport eşiginiň esasy we wajyp bölegidir (birligidir). Taekwondoda dobok diňe bir türgenleşik eşigi bolman, eýsem çempionatlara, dürli derejedäki ýaryşlara gatnaşmak üçin hökmany resmi eşik hasaplanýar. Taekwondonyň halkara federasiýasynyň ülnülerine laýyk gelýän dobok ýaryşlara gatnaşmagyň esasy şertleriniň biri bolup durýar.

Sportuň Taekwondo ýaly görnüşi üçin türgeniň sport eşiklerine we esbaplaryna ýörite birnäçe talaplar bar, ýagny türgeniň egnindäki eşigi hereketlerine päsgel bermez ýaly, giň bolmaly, uzynlygy ýeterlik derejede bolmaly. Dobogyň ýeňleri türgeniň goşaryndan 3 sm aşak düşüp durmaly we giňligi ýeterlik derejede bolmaly, sebäbi onuň içinden hem goşmaça gorag bileklikler, ellikler geýilýär. Bularyň barysy balak babatda hem şeýle, ýagny ol türgeniň baldyrlaryna goraglyklaryny geýip biler derejede uzynndan gelen giň bolmaly.



Dobogyn görünüşleri



Dañlyş usuly



Tuwalga, ýagny kelle gorag esbaby (şlem). Tuwalga- kelle gorag



esbaby bu (türgeniň ýokary goraglyk derejesi bolan başgaby), adyndan belli bolşy ýaly, ýaryşlarda we türgenleşik wagty türgeniň kellesine şikes ýetmekden goramak üçin niýetlenendir. Taekwondo üçin tuwalgalaryň esasy reňkleri – ak, gök we gyzy. Has köp ýaýrany gyzy we gök reňkli tuwalgalar, ony türgenler türgenleşiklerde hem, ýaryşlarda-da geýýärler.

Häzirki wagtda derejeleýin ýaryşlarda sensorly (elektron) tuwalgalar ulanylýar. Taekwondo (WTF) sportunda urgularyň 80%-i aýak bilen ýerine ýetirilýär. Urgy dürs kellä geçirilende elektron sensor hasaba alýar.

Urgularyň aglaba bölegi kellä urulýan urgulardan goranmak üçin tuwalganyň ähmiýeti ulydyr. Ýüzi ýapyk tuwalga ýaş ýetginjek türgenler üçin niýetlenendir. Urgular kellä urlandan ýüz bölegini şikesden gorar ýaly türgenleşik wagtynda şeýle hem ýaryşlarda ulanylýar. Taekwondoda ulanylýan şlemler boksa ulanylýan şlemlerden tapawutlanýarlar. Bu tapawut aýakda ýumşadyjy elementler bolmaýar (bokscylaryň elikleri ýaly). Şonuň üçin taekwondonyň şlemlerini ýöriteleşdirilen köpürjikli plastikden ýasaýarlar. Bu plastik urgulary özüne gowy siňdirýär. Ýöne takwondo üçin şlemleriň beýleki görnüşleri hem bolýar. islendik şlemiň hökmany şerti – kelläniň ýokarky bölegini goramak üçin berk üstüň bolmagy.



Kapa – Diş goragy. Garşydaşynyň ýüzüne urgusyny geçiren hatynda türgeniň dişlerini goramak üçin niýetlenen ýörite esbap (närsä). Kapa bir hatarly, ýagny dişleriň ýokarky hataryny goramak üçin we iki hatarly, ýagny dişleriň doly goragy üpjün edýän görnüşli bolup biler. Kapalary ulanmaklygyň maksadalaýyklygy aşakdakylar bilen düşündirilýär:

1. Äňň durnuklanmagyna ýardam berýär.
2. Agzyň töwereginde ýyrtylma ýaralarynyň önüni alýar.
3. Dişleri goraýar.
4. Döwlen dişň netijesinde ýüze çykyp biljek traheýanyň ob-



struksiýasynyň önüni alýar. Kapa dişleri diňe bir aşakdan alkyma urlan urgulardan däl-de, eýsem, göni urgulardan hem goraýar. Şonda dodaklary we ýañaklary müçükmelerden we dişlere degip ýyrtylmalardan goraýar. In vitro barlaglarynyň netijesinde kapanyň alkyma urlan urgula-

ryň netijesinde ýüze çykýan kelle süňküniň içindäki basyş kesellerini peseldýär hem-de oňurganyň boýun böleginiň döwürmeleriniň önüni alýar. **Kapalaryň görnüşleri:** *Guýma kapalar* – Taýyn görnüşi bolup, ulanmaklyga taýýar. Ýöne köplenç siziň dişleriňiziň gysmasyna laýyk gelmeýärler we oňasýzlyk döredýärler. Gürleşmäge hem-de dem almaga päsgelçilik döredýär, sebäbi ýerinde dişleriň gysmasy bilen saklanýar. Şeýle-de olaryň ýakymсыz tagamy hem-de ysy bolup biler. *Şekile gelyän kapalar* – 75–90°C gradus temperaturada ýumşayan ýöriteleşdirilen termoplastiklerden ýasalan. Ulanmazdan ön şeýle kapalary gaýnan suwa 20–40 sekuntlyk salýarlar (“kapany gaýnatmaly”), soňra dişlere goýup, şahsy şekile gelyänçä çeyneýärler.

Protektor (Žilet)-Türgenleşiklerde we ýaryşlarda türgeniň göwresini goramak üçin niýetlendir. Olar iki görnüşli – iki taraplaýyn-bir tarapy gyzyl, beýleki tarapy gök reňkli we birtaraply, ýagny tutuş gyzyl ýa-da gök reňkli bolup bilýär.



Çagalar üçin geýmek we ildirmek ýeňil bolar ýaly görnüşler öndürilýär. Gursakçalar ýönekeý we sensorly elektron görnüşli bolýar. Protektorlar hem ýönekeý we sensorly (elektron) görnüşli bolýar, soňky

görnüşler gursakçalar ýaryşlarda ulanylýar. Türgenleşiklerde “has galyňlaşdyrylan ýeňsizler” ulanylýar. Elektron görnüşli gursakçalar ýaryşlarda ulanylýar.



Bileklikler garşydaşyň urgusynyň öňüni almak we saklamak üçin tilsim, tälimler ulanylanda ele şikes ýetmezlik üçin ulanylýan bilek. Olar adaty we has kämilleşdirilen, ýagny pugta görnüşli bolup bilýär. Ähli ýaşdaky türgenler üçin dürli görnüşde bolup bilýär. Aýak gorag esbaby. Injiliklik – bu gorag esbaby aýagyň baldyrlarynyň urgy mahaly şikeslenmeginden goraýar. Şeýle hem urgy urlan mahaly garşydaşyňa şikes ýetirmezlik üçin uly ähmiýetlidir. Adaty injikligiň nusgawy has kämilleşdirilen görnüşleri hem bar.





Taekwondonyň (WTF) görnüşinde ulanylýan ellikler. Bu ellik sportuň söweş görnüşlerinden tapawutlanýar. Taekwondoda ýakyn aralykdan garşydaşyň göwresine urgy geçirmek üçindir. Urgy dürs göwrä urlanda eminleriň joýstiklere (ýörite utuk goşmak üçin) basmaklary arkaly hasaba alynýar. Ellikler eliň goşardan aşagy-ny, eliň aýasyny we barmaklaryny garşydaşyň urgusynda şikes ýetmekden goramak üçin ulanylýar.



Dabanyň goraglary

Dabanyň tüňňüsi – taekwondoda işçi merkez bolup durýar, köp müçükmeler hem şoňa düşýär. Şonuň üçin daban üçin ýörite goraglary ulanmaly. Suratda görkezilen bellikler sensor nokatlary gorag injigiň töwereginde gowy berkitmä eýe bolup bölekleyin dabanyň barmaklaryny goraýar. Şeýle goraglaryň ýetmezçiligi – olary aýakgap bilen bilelikde ulanyp bolmaýar.



Taekwondoda türgenleşme sapaklarynda ýaryşlarda ulanylýan
Bandaž



Aýallaryňky



Erkekleriňki

Taekwondo (WTF) görünüşinde türgenler üçün ýörite türgenleşiklerde geýilýän aýakgaplar.



Taekwondo sportunda şikesler

Taekwondoda kelläniň şikesleri.

Taekwondodaky kellä ýerine ýetirilýän urgular has ähmiýetli hasaplanýarlar. Sebäbi, täze düzgünler boýunça (2002-nji ýyldan başlap) bu urgulara 2 ýa-da 3 baha berilýär, beýleki urgulara 1 baha berilýär. Ondan başga-da şeýle urgy türgene nokaut ýa-da nokdaun ýoly bilen tutluşygy wagtyndan ön ýeňmeklik mümkinçiligini berýär. Taekwondonyň düzgünleri boýunça kellä diňe aýak bilen urup bolýar. Şonuň üçin urgular we beýniniň sarsmasy ýaly kelläniň şikesleri taekwondoda köp duş gelyär.

Taekwondoda elleriň şikesleri.

Eliň şikeslerini çägeli haltalar, makiwar we beýlekiler ýaly dürli predmetlere urgulary ýerine ýetirmekden alyp bolýar. Urgulary düz-

gün boyunca ýalaňaç eller bilen ýerine ýetirýärler, şonuň üçin barmaklaryň nerwleriniň zaýalanmalary we barmaklaryň süňkleriniň döwürmeleri ýüze çykýar. Ondan başga-da deri örtüginin üýtgemeleri emele gelýär – barmaklaryň süňkjagazlaryndaky gabarçyklar. Olaryň aşa köp bolmagy gowulyga eltmeýär. Bu rahatsyzlyga, kä halatlarda infeksiion kesellere getirýär.

Taekwondoda myşsalaryň süýnmesi.

Özbaşdak türgenleşmeler süýnmä bolan maşklary öz içine alyp bilýär. Maşklary kämilleşdirmek üçin ulanylýan maşklar ýerine ýetirilən wagtynda öz mümkinçilikleriniň çäklerinden çykmary däl. Meselem, oturma ýagdaýynda budun eltiji myşsalarynyň süýndürilme wagtynda dyza bökmeleri ulanmary däl. Çatalbany gerip oturyşda hem seresaply bolmary. Dürli süýnmeler özbaşdak türgenleşmeler geçirilende köp duş gelýän döwürler bolup durýar.

Taekwondoda dabanyň şikesleri.

Daban bilen injigi birikdirýän bogunlaryň süýnmeginiň esasy alamatlary – aýaga basylanda agyry döremegi bilen baglanyşykly, iki topugyň (süňkjagazlaryň) daşynda çiş. Süýnme bar diýip güman edilende hökmany suratda, dabanyň süňkleriniň döwürmeginiň önüni almak üçin lukmana ýüz tutmalydyr. Dabanyň we topugyň töweregindäki näsazlyklar taekwondoda has köp duş gelýär. Daban taekwondoda beýleki böleklere seredende köp şikeslere sezewar bolýar. Sebäbi daban bilen çalt geçmeleri we manyowr hereketleri ýerine ýetirmek zerurlygy köp ýüze çykýar we türgeniň esasy ýaragy bolup durýar.

Taekwondoda şikesleriň önüni almak.

Alnan şikesleri soňuna çenli bejermek. Sebäbi şikesler, köplenç, doly bejerilmedik köne şikesleriň netijesi bolýar. Eger-de türgende ön agyr kelle şikesi bolan bolsa, oňa göreşlere azyndan 3–4 hepde gatnaşmak bolmaýar, gorag egin-eşigini dolulygyna ulanmak, esasanam täze öwreniji türgenlere degişli, şol sanda gorag ellikleri, ýöriteleşdirilen aýakgaplar, tirsegiň, dabanyň, injigiň gorag enjamlary* dabanylary hem-de dyrnaklary tertipli saklamak her aýda türgenleşýän ýeriň poly we matlary zyýansyzlandyryjy (dezinfisirleýji) serişdeler bilen ýuwmak.

Taekwondoda şikesleriň hasabaty.

Şikesleriň görkezijisi – bu inlis dili edebiýatynda athlete-exposures belgilenýän, 1000 sany türgenleşmä ýa-da ýaryşa düşýän şikesleriň sany. Şeýlelik bilen bir türgenleşme ýa-da bir ýaryş “sport täsirine duçar bolmaklyk” ýaly hasaplanýar. Taekwondodaky şikesleriň barlaglarynyň köpüsi ýekelik ýaryşlarynda bolup geçdi. Bir barlagda şikesleriň görkezijisi Amerikanyň taekwondo boýunça türgenlerinde synlanyldy.

Koreý dilinde atlandyrylyşy

Ýüzlenmek:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Çaryot	göneliň	смирно	Чарёт
Kýone	öňe egilmek	поклон	Кхёнэ
Anjo	oturmak	сесть	Анчжо
Iro so	ýeriňden turmak	встать	Иро со
Moýo	hatara durmak	построиться	Мойо
Kamsahamnida	sag boluň	спасибо, благодарю	Камсахамнида

Bedeniň bölekleri:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Olgul	bedeniň boýundan ýokarky bölegi	верхний уровень	ольгуль
Momton	bedeniň aralyk bölegi, boýundan aşagy-bile çenli	средний уровень	момтонг
Are	bedeniň bilden aşaky bölegi	нижний уровень	арэ
Il dan	birinji dereje	первый уровень	иль дан
I dan	ikinji dereje	второй уровень	и дан

Hereketler:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Param	çalt, basym	быстрый	парам
Korym	ädim	шаг	корым
Nare	aýakda ýerine ýetirilýän birnäçe yzygider urgular	несколько ударов подряд	нарэ

Ýollanmak:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Ap	öňe	вперёд	ап
Yop	gapdala, gyra	в бок	йоп
Twit	yza	назад	твит
Wen	çep	лево	вен
Oryn	sag	право	орын
An	içine	вовнутрь	ан
Bakat	daşyna	в наружу	бакат

Aýakda ýerine ýetirilýän urgular:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Ap çagi	aýakda öňe urgy	удар ногой вперёд	Ап чаги
Tolýo çagi	aýlawly urgy	круговой удар	Толё чаги
Nerýo çagi	ýokardan aşak urgy	удар сверху вниз	Нэрё чаги
Ýop çagi	gapdala urgy	удар в бок	Йоп чаги
Twit çagi	yza urgy, 180 gradus aýlanyp ýerine ýetirilýär	удар назад, выполняется с разворотом на 180 градусов	Твит чаги

Koreý dilinde sözler:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Sabomnim	tälimçi	тренер	сабомним
Jumok	ýumruk	кулак	джумок
Taekwondo dojaň	taekwondo düşekçesi	корт для таэквондо	таэквондо доджанг
Kýorugi	tutluşyk	спарринг	кёруги

Söweş duruş ýagdaýy:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Çumbi sogi	taýýarlyk duruş ýagdaýy, aýaklar eginlere görä giňlikde	стойка готовности, ноги на ширине плеч	чумби соги
Çuçum sogi	giň duruş ýagdaýy, giňligi-iki egniň giňligi	широкая стойка, ширина-две ширины плеч	чучум соги
Ap sogi	gysga duruş ýagdaýy, uzynlygy bir ädim	короткая стойка, длина один шаг	ап соги
Ap kubi sogi	uzyn duruş ýagdaýy, öňki aýaga daýanyp,uzynlygy 4,5 daban	длинная стойка с упором на переднюю ногу, длина 4,5 стопы	ап куби соги
Twit kubi sogi	gysga duruş ýagdaýy, yzky aýaga daýanyp, uzynlygy 3 daban	короткая стойка с упором на заднюю ногу, длина 3 стопы	твит куби соги

El bilen göwräni goramak üçin böwetler:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Olgul makki	ýokarky böwet	верхний блок	ольгуль макки
Momtoň makki	aralyk dere-jedäki böwet	блок на среднем уровне	момтонг макки
Are makki	aşaky dere-jedäki böwet	блок на нижнем уровне	арэ макки

10-a çenli sanamak:

Koreý dilinde ady	Türkmen dilinde terjimesi	Rus dilinde terjimesi	Kiril harplarynda okalyşy
Hana	bir	один	хана
Tul	iki	два	туль
Set	üç	три	сэт
Net	dört	четыре	нэт
Tasot	baş	пять	тасот
Ýosot	alty	шесть	ёсот
Ilkop	ýedi	семь	илькоп
Ýodol	sekiz	восемь	ёдолъ
Ahop	dokuz	девять	ахоп
Ýol	on	десять	йоль

Taekwondo WTF görnüşinde guşaklar

- 1) Ak.
- 2) Sary.
- 3) Gök.
- 4) Gyzył.
- 5) Goňur.
- 6) Gara.

Bir guşakdan başga guşaga geçmek üçin her guşagyň öz ýörite görkezme synaglary bar.

Gara guşaga çenli synaglara **“Phumse”** diýilýär. Gara guşakdan soň **“Dan”** almak üçin synaglar başlanýar. Olara **“Karýo”** diýilýär.

“Phumse” boýunça ýaryşlar geçirilende görkezme çykyşlar üçin ýörite ýaryşyň düzgüni boýunça **“Karýo”** görkezme çykyşlary görkezilýär. Ýaryşyň bu görnüşinde her döwletden bir adamyň çykyşlary we 3–4 adamdan ybarat bolan toparlaýyn görkezme çykyşlary bolýar. **“Phumse”** boýunça ýaryşlar geçirilende onuň düşekçesi **“Kýorugi” (tutluşyk)** ýaryşynyň düşekçesinden tapawutly bolýar. Käbir aziýa çempionatlarynda, uly halkara ýaryşlarynda, aziýa oýunlarynda, dünýä çempionatlarynda ýaryşyň 3 ýa-da 2 güni **“Phumse”** boýunça ýaryş geçirilýär we 3 ýa-da 2 gün **“Kýorugi” (tutluşyk)** boýunça ýaryşlar geçirilýär.

Käbir ýaryşlar aýratyn diňe “Phumse” ýa-da aýratyn diňe “**Kýorugi**” boýunça geçirilýär.

“**Kýorugi**” boýunça ýaryşlar geçirilende geçirilýän tutluşykda-ky hasaba seredilýär we ýeňiji belli bolýar. “**Phumse**” boýunça ýaryşlar geçirilende bolsa türgeniň ýerine ýetirýän “**Karýo**” görkezme synagyna, aýratyn hem hereketleriň dogry, owadan, ýalňyşsyz ýerine ýetirilişine seredilýär. Eminler dürli ýurtlardan gelen türgenleriň ýekelikdäki we toparlaýyn ýerine ýetirýän çykyşlaryna seredýärler. Ýaryşyň soňunda haýsy türgen görkezme çykyşy has gowy, dogry, owadan ýerine ýetiren bolsa, şoňa görä-de ýeňijiler belli bolýar. Toparlaýyn çykyşlaryň ýeňijileri aýratyn belleniýär.

Taekwondo (WTF) görnüşinde bir guşakdan başga guşaga geçmek üçin ýörite synaglar bar.

Taekwondo (WTF) sportunda “Dan”

Taekwondo (WTF) sportunda 9 sany “Dan” bar:

T/b	Koreý dilinde ady	Kiril harplarynda okalyşy
1	KO RYO	Корё
2	KEUM GANG	Кымган
3	TAE BAEK	Тхэбэк
4	PYONG WON	Пхёнвон
5	SIP JIN	Сипчжин
6	JI TAE	Читхэ
7	CHEON KWON	Чонквон
8	HAN SOO	Хансу
9	IL YO	Иллё

Taekwondo (WTF) sportunda 8 sany “Pumse” bar:

T/b	Koreý dilinde ady	Kiril harplarynda okalyşy
1	TAEGEUK II JANG	тегук иль джанг
2	TAEGEUK YI JANG	тегук и джанг
3	TAEGEUK SAM JANG	тегук сам джанг

4	TAEGEUK SA JANG	тегук са джанг
5	TAEGEUK OH JANG	тегук о джанг
6	TAEGEUK YOOK JANG	тегук йук джанг
7	TAEGEUK CHIL JANG	тегук чиль джанг
8	TAEGEUK PAL JANG	тегук паль джанг

Pumse

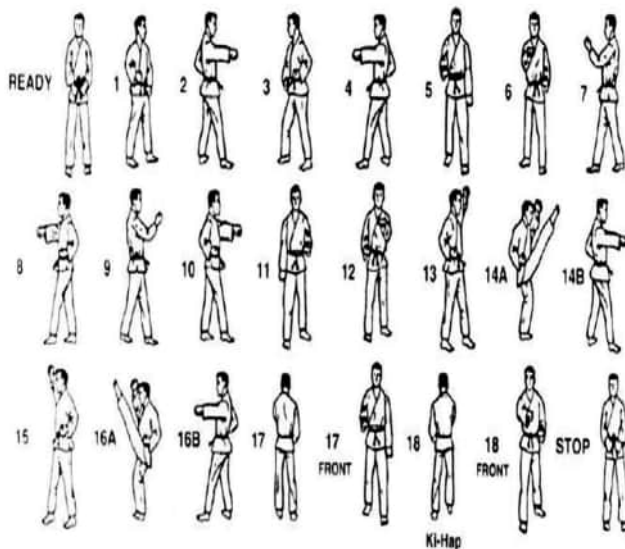
Taekwondo sportunda görkezme çykyşlary **PUMSE** diýip atlandyrylýar. Taekwondoda pumseniň özboluşly taryhy we çuň pelsepesi bar. Pumseniň döremeginde we olaryň nesillerden nesillere geçmekliginde gadymy ussat halypalaryň goşandy örän uludyr. Olar taekwondonyň emellerini biri-birine meňzeşligine we barha çylşyrymlaşýandygyna esaslanyp, toparlara bölüpdirler. Bu emeller ýygýndysy hem pumse diýip atlandyrylypdyr. Şol döwürlerde emellerini nesillerden nesillere geçirmekligiň ýeketäk usuly pumse bolupdyr. Sebäbi tehnikanyň kämilleşmedik döwründe pumseleri ýazga geçirmek mümkin däldi. Pumseleriň emellerini çylşyrymlylygyna görä jemläp, olary kämilleşdirip nesillere ýetirmegiň usuly pumseniň peýda bolmagyna getirýär. Pumse – bu özboluşly bir ýazgydyr (konspektidir). Pumse-de ummasyz kän maglumatlar jemlenýär. Olaryň ýerine ýetirilişine esewan edip, biz pumseleriň dörän ýerini we wagtyňy, şol döwrüň ruhuny göz önümize getirip bilýäris. Taekwondonyň şu günlere çenli saklanyp galmagynda pumseleriň uly ähmiýeti bardyr. Şeýlelikde, ajaýyp sungatyň – taekwondo sungatynyň gülläp ösýändigini hem-de şu güne çenli saklanyp kämilleşýändigini üçin şol ussat halypalaryň ruhuna ýene bir sapar tagzym etmelidir.

Islendik pumsede amal edilende *nazaryňy öňe dikmek, içki güýjüňi ulanmak*, dürs dem almak, hara daýanmak, tebigy sazlaşygy gazanmak we deňagramlylygyňy saklamak ýaly möhüm aýratynlyklara daýanmak zerurdyr. Pumseni dogry amal etmegiň mundan başga hem birnäçe esasy talaplary bar. Şu ýerde olaryň käbirlerini belläp geçeliň:

1. Göwräniň dik bolmagy, göni duruş.
2. Her hereketde aşak berk basyş (pres).

3. Içki güýji-çi energiýasyny (şöhlesini) ulanyş.
 4. Dem alşyň güýjini ulanmak.
 5. Bedeniň açylyp ýapylyşy (konstraksiýa).
 6. Beden bilen ýeriň arasyndaky sazlaşyk, bedeniň sazlaşykly hereketi (transmissiýa).
 7. Beden hereketiniň çaltlygy.
 8. Beden hereketiniň güýçlüligi.
 9. Durnukly deňagramlylygy saklamak.
 10. Duruşň dogrulygy.
 11. Beýniň güýjüni ulanmak.
 12. Edeplilik (Etika) – gözellig.
 13. Pisihiýany dogry ulanmak.
- Taekwondoda (WTF) gönüşinde Pumseleriň sekiz görnüşi bar:

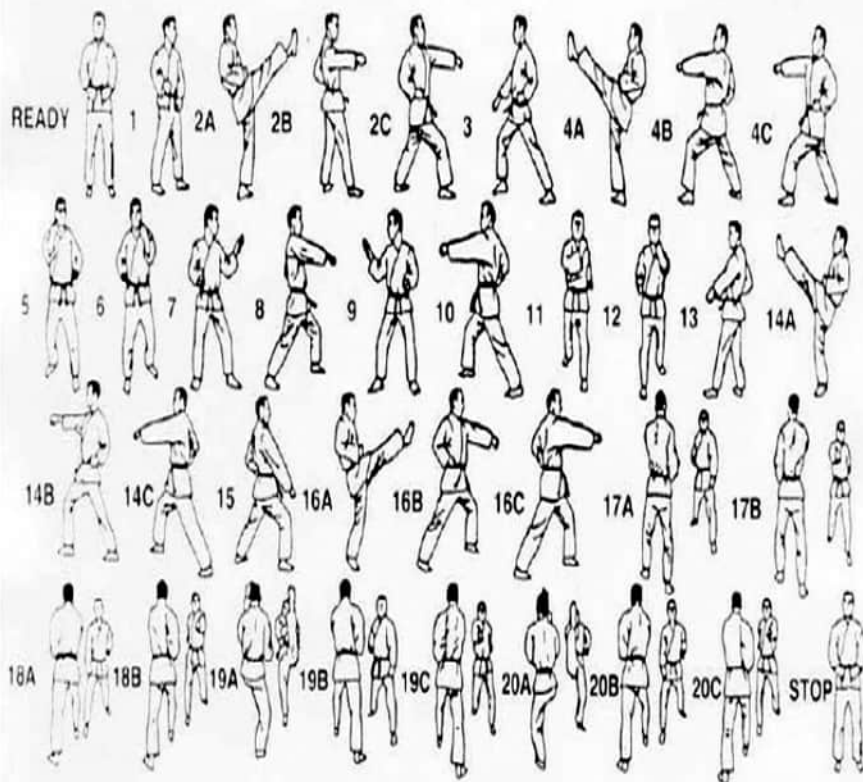
TAEGEUK IL JANG 1



1-nji Pumse hereketde (ady Il JANG)

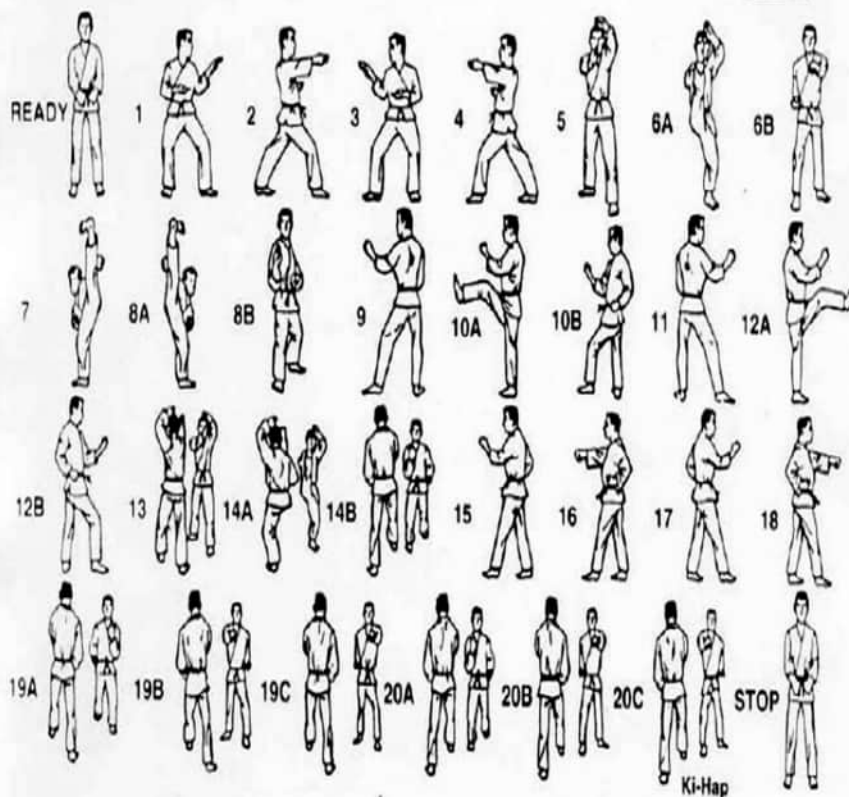


TAEGEUK SAM JANG 3



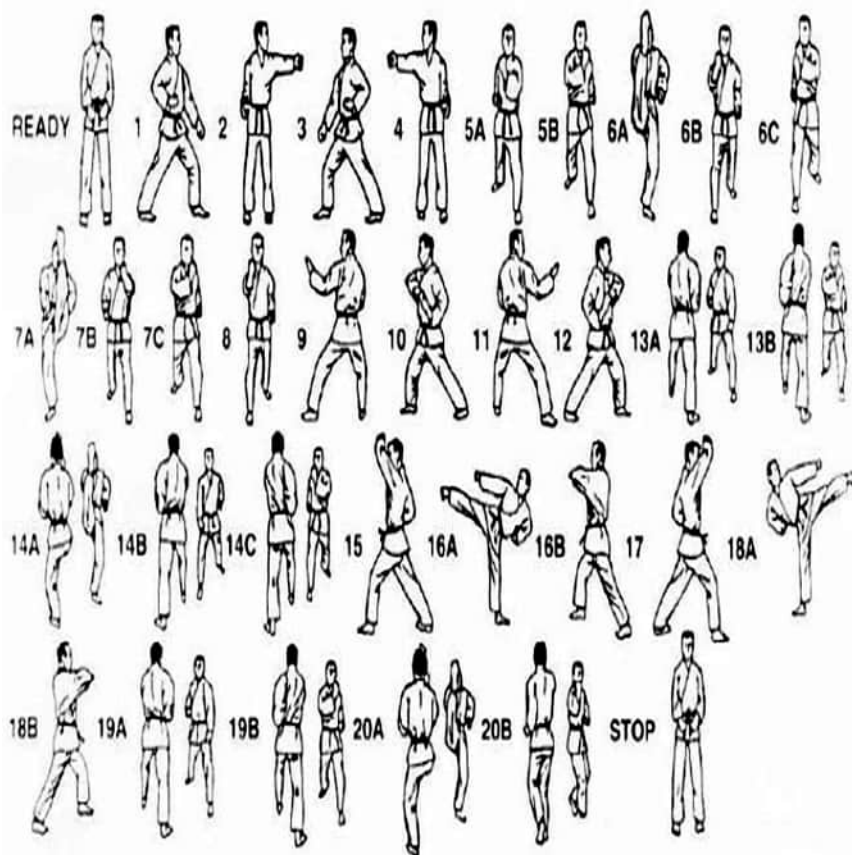
3-nji Pumse hereketde (ady SAM JANG)

TAEGEUK SA JANG 4



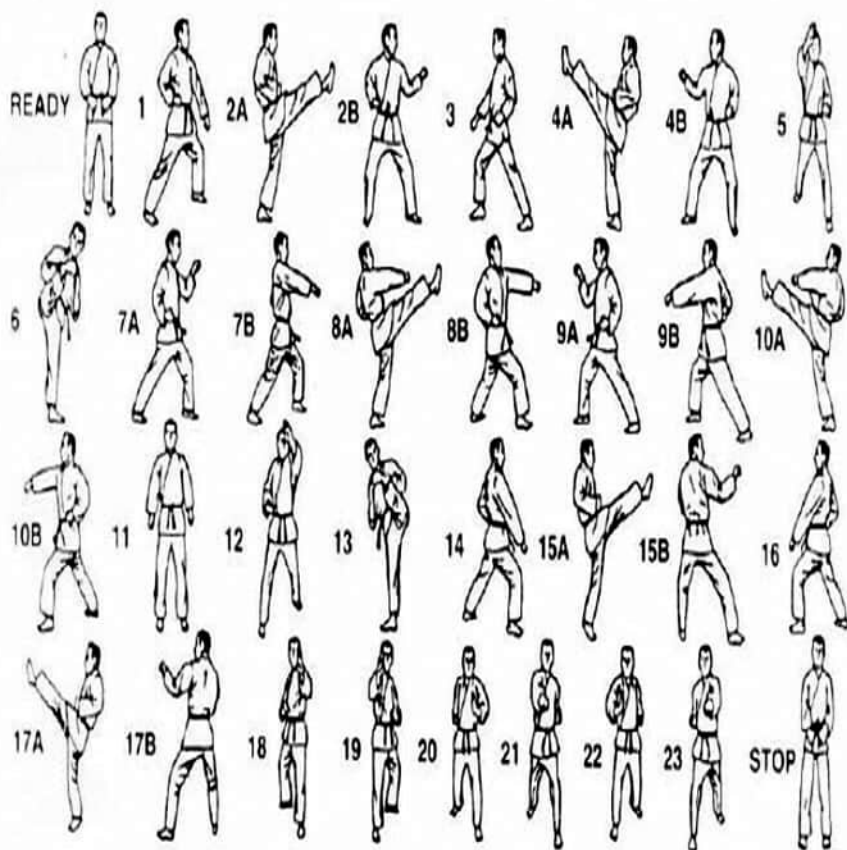
4-nji Pumse hereketde (ady SA JANG)

TAEGEUK OH JANG 5



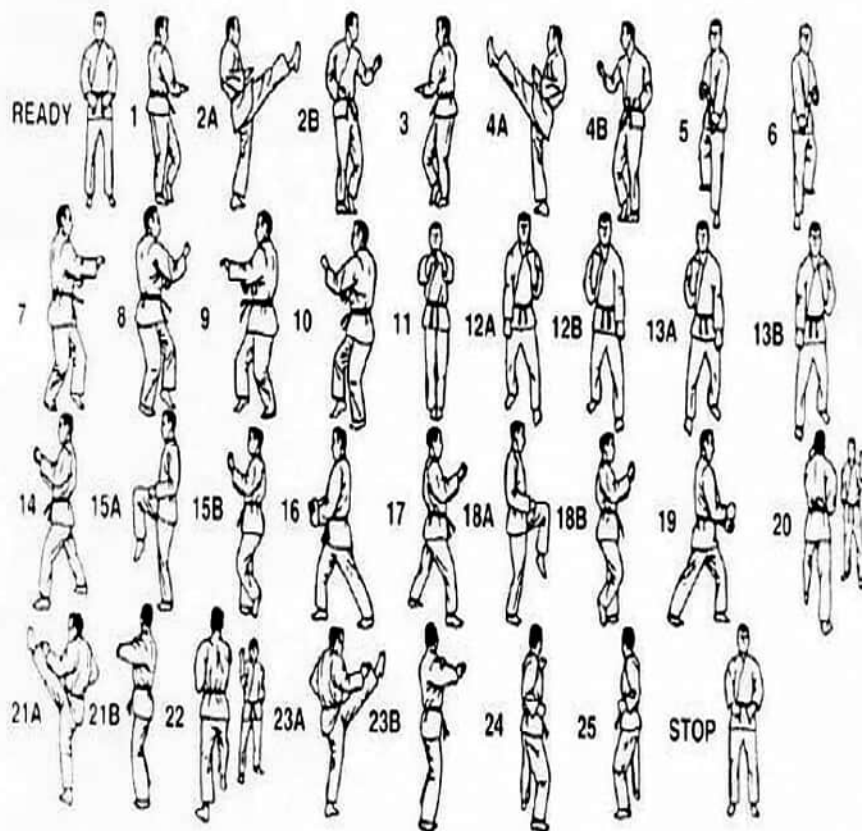
5-nji Pumse hereketde (ady OH JANG)

TAEGEUK YOOK JANG 6



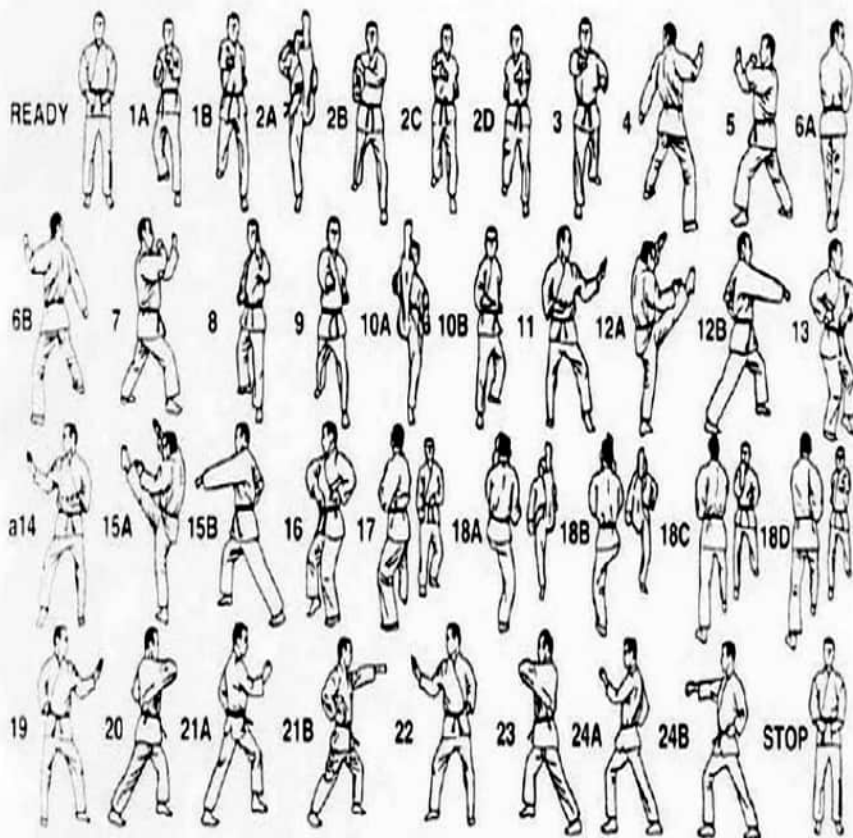
6-nji Pumse hereketde (ady YOOK JANG)

TAEGEUK CHIL JANG 7



7-nji Pumsae hereketde (ady CHIL JANG)

TAEGEUK PAL JANG 8



8-nji Pumse hereketde (ady PAL JANG)

Taekwondoda usuly hereketler

1. Ädim ätmän, ýakyn ýerleşýän el bilen ýerine ýetirilýän göni urgynyň usullary.
2. Ädim ätmän, uzak ýerleşýän el bilen ýerine ýetirilýän göni urgynyň usullary.
3. Ýarym ädimläp, ýakyn ýerleşýän el bilen ýerine ýetirilýän göni urgynyň usullary.
4. Ýarym ädimläp, uzak ýerleşýän el bilen ýerine ýetirilýän göni urgynyň usullary.
5. Ädimläp (bökme bilen), ýakyn ýerleşýän el bilen ýerine ýetirilýän urgynyň usullary.
6. Ädimläp (bökme bilen), uzak ýerleşýän el bilen ýerine ýetirilýän urgynyň usullary.
7. Parallel hereket etmede ýerine ýetirilýän göni urgynyň usullary.
8. Ýakyn ýerleşýän aýak bilen ýerine ýetirilýän öňki göni urgynyň usullary.
9. Uzak ýerleşýän aýak bilen ýerine ýetirilýän öňki göni urgynyň usullary.
10. Ýokardan aýak bilen ýerine ýetirilýän öňdäki urgynyň usullary.
11. Aýak bilen ýerine ýetirilýän öňki rewersiurgynyň usullary.
12. Ýakyn ýerleşýän aýak bilen gapdaldan ýerine ýetirilýän gapdallaýyn urgynyň usullary.
13. Uzak ýerleşýän aýak bilen gapdaldan ýerine ýetirilýän gapdallaýyn urgynyň usullary.
14. Ýakyn ýerleşýän aýak bilen yzdan ýerine ýetirilýän göni urgynyň usullary.
15. Uzak ýerleşýän aýak bilen yzdan ýerine ýetirilýän göni urgynyň usullary.
16. Ýakyn ýerleşýän aýak bilen yzdan ýerleşýän göni urgynyň usullary.
17. Uzak ýerleşýän aýak bilen yzdan ýerine ýetirilýän ters aýlaw urgynyň usullary.
18. Göwranıň hereketi bilen ýerine ýetirilýän goragyň usullary.

19. Daýang boýunça herekt bilen ýerine ýetirilýän goragyň usullary.

20. Bövetler bilen ýerine ýetirilýän goragyň usullary.

21. Goýmalar bilen ýerine ýetirilýän goragyň usullary.

Taekwondo urgy hereketleri

Duruş hereketi.

a) Çep taraplaýyn – haçan-da göreşijiniň çep aýagy önde ýerleşdirilende.



b) Sagtaraplaýyn – haçan-da göreşijiniň sag aýagy önde ýerleşdirilende. Çep taraplaýyn durmada göreşiji garşydaşyna göwresiniň çep tarapy bilen öwrülip, çep aýagyny önde goýýar. Sag aýak bir ädim yzda hem-de ýarym ädim sagda ýerleşdirilýär. Aýaklaryň dabanlary parallel. Göwräniň agramy aýaklaryň çalaja epilen dyzларыnda deňölçeqli paýlanan. Epilen sag el taekwondoçynyň göwresiniň önüne çykarylan. Şol ýagdaýda tirsek aşak düşürilen, çep ýumruk takmynan egin bognunyň derejesinde ýerleşýär. Ol özüniň arka tarapy bilen ýokary – daşyna ugrukdyrylan, epilen çep el göreşijiniň kükreginiň önünde ýerleşdirilýär. Berlen ýagdaýda giňden ulanylýan göreş ýagdaýy beýan edilýär.

Sagtaraplaýyn durmadaky ähli şertler–çep taraplaýyn durmadaky şertleriň tersi. Geçirilýän ýaryşlaryň tejribeligi taekwondonyň göreşijileriniň elleriniň kükreginiň önüne çykarylmaýanlygyny görkezýär. Bu ýagdaýa gorag hökmünde daýang (sport düşekçesi) boýunça hereketi hem-de göwräniň hereketini ulanmaklyk şaýatlyk edýär.



Gorizantal (keseligine) tekizlige bolan iki taraplaýyn durmalar (hüjüm ediji durmada).

Garşydaşyň geçme hereketleri.

Taekwondoda dojang üstünde hereketlere esasy orun berilýär. Garşydaşyna göreä ýerine ýetirilýän hereketler ýarym ädim bilen (bir aýagy öňe çykarmaklyk bilen) ýa-da bir ädim bilen (birinji aýagyna ikinji aýagy çykarmaklyk bilen) ýerine ýetirilip bilner. Bu ýagdaýda hereketler gutarnykly hasap edilýär. Ondan başga-da geçmeler bökme bilen ýerine ýetirilip bilner. Ädimläp geçmegiň iki sany usuly bar: ýönekeý hem-de goşmaça ädimli. Ýönekeý ädim bilen geçmeklik goşmaça ädim bilen geçmeklige seredeňde çalt (10–15%) ýerine ýetirilýär.

Ýönekeý ädim (sag ýa-da çep aýagy bilen) diňe garşydaşyna çenli 3 ädimden köpräk aralyk galanda ulanylýar. Dojang boýunça geçmekligiň hem-de hereket etmekligiň esasy usuly goşmaça ädimlerdir.

Bu ýagdaýda öňe ädim ätmezden öň göwräniň agramy yzda duran aýaga geçirilmeyär, (bu bolsa garşydaşyna taekwondoçynyň hyýallaryny açýar). Soňra yzda duran aýakdan iterilme ýoly bilen ýa-

kynda duran aýak bilen ädim ýerine ýetirilýär. Ondan soň, yzda duran aýak göreş durmasynyň ýagdaýy saklanar ýaly, ädim ýerine ýetiren aýaga ýakyn goýulýar. Aýaklaryň geçirilmesi diregiň ýanynda amala aşyrylýar we geçmeler “ýeňil geçýän” häsiýete eýe bolup durýar.



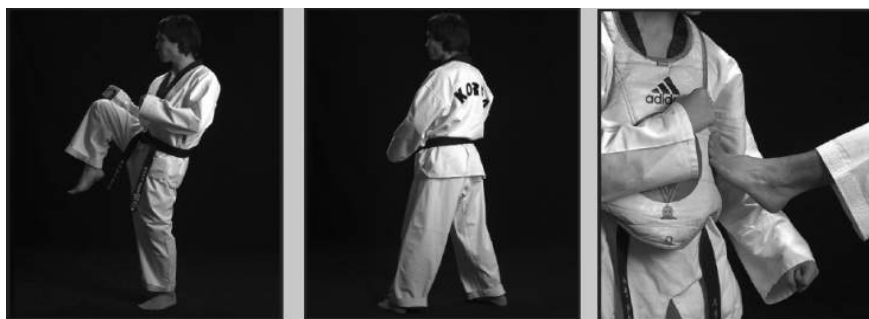
Ýakyn duran aýak bilen ädimläp öňe tarap geçmelerde yzda duran aýak goýulýar. Uzak duran aýak bilen ädimläp yza tarap geçmelerde ýakyn duran aýak goýulýar. Gapdallara geçmelerde ilkinji ädim hereketiň ugruna ýakyn bolan aýak bilen ýerine ýetirilýär (saga-sag aýak bilen, çepe-çep aýak bilen). Taekwondoçy aýlawlary ýerine ýetiren wagtynda hem ädimläp geçmeleri ulanýar.

Ýakyn bolan el bilen göwrä ýerine ýetirilýän göni urgular. Ýakynda duran aýakdaky diregde hem-de uzakda duran aýak bilen garşydaşyňy itekläp ýakyn aralykdan ýerine ýetirilýän göni urgular. Ädim ätmeklik bilen urgyny güýçlendirmek. Başlangyç usuly hereketleriň bölümlerinde bellenip geçilişi ýaly, taekwondoda ýakyn aralyk ulanylýar. Bu aralykda aýak bilen urgulary ýerine ýetirip bolýar, ýöne ýarym ädim ätmän, el bilen urgulary ýerine ýetirip bolmaýar. Bu ýagdaýda aýak bilen ýarym ädim ätmeklik diňe bir garşydaş bilen ýakynlaşmagyň serişdesi bolman, eýsem göwräniň massasynyň hereketiniň energiýasynyň goşulmagyna baglylykda urgyny güýçlendirmegiň serişdesi bolup durýar. Bir urgyny ýerine ýetirmek üçin yzda duran aýagy goýman garşydaşa tarap ýerine ýe-

tirilýän ýarym ädim ýeterlikdir. Ýöne urgy ýerine ýetirilenden soň derrew başlangyç ýagdaýa dolanmaklyk zerurdyr. Başlangyç uzak aralykdan yzygider urgulary ýerine ýetirmek üçin doly ädim bilen çykmaklyk (ýagny yzky aýagy goýmaklyk bilen) zerurdyr. Ýarym ädim ätmeklik bilen ýerine ýetirilýän urgulary ulanmaklygyň algoritmi indiki görnüşe eýe bolup durýar: Bir atly ikitaraplaýyn durmada çep tarapdan hüjüm ediji çep aýagy bilen ýarym ädimleri ätmeklik bilen ýakyn bolan el bilen urgulary ýerine ýetirýär. Aýak bilen ýerine ýetirilýän urgularyň usullary el bilen ýerine ýetirilýän urgular usulyna görä has çylşyrymlydyr.



Ýakyn uzak aýak bilen gezekleşdirip göni urgulary



Başlangyç durmasy

Aýagy çykarmagyň fazasy

Urgy fazasy



Yzyna gaýtarmagyň fazasy

Aýagy göreş durmasyna goýmaklyk

Aýak bilen ýerine ýetirilýän urgularyň täsirli bolmagy üçin ilkinji nobatda aýaklaryň bogunlarynyň gowy süýndürilmegini gazanmaly. Şonuň üçin taekwondoda bu häsiýeti kämilleşdirmäge mümkinçilik berýän birnäçe ýörite maşklar bar.

Aýak bilen ýerine ýetirilýän täsirli urgular üçin direg bilen berk baglanyşyk diňe bir deňagramlylygy saklamagyň serişdesi hökmünde ulanylyp bilner.

Aýak bilen göni urgulary ýerine ýetirmegiň usullary.

Ýakyn bolan aýak bilen ýerine ýetirilýän göni urgy.

Aýak bilen göni urgyny ýerine ýetirmegiň usullaryny indiki fazalara bölüp bolar: iterilme fazasy, budy çykarmagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna getirmegiň fazasy, aýagy urgudan soň durma goýmaklyk fazasy.

Iterilme fazasy.

Urguda kyn ýerine ýetirilýän hereketleriniň biri - bu iterilme fazasydyr. Onuň manysy göni urgyny ýerine ýetirmek üçin has amatly şertleri döretmeklikden ybarat.

Iterilme fazasy

Bu esasy herekete, ýagny urgyny ýerine ýetirýän aýagyň gönelmegine eltýän, göwräniň ähli bölekleriniň kesgitli toparlanmasydyr. Göwräni öňe goýbermeklik üçin hem-de aýaga impuls we tizlenme berer ýaly partlama urgusyny, aýak bilen iterilmesini ýerine ýetirmek zerurdyr. Hujum edilyän wagtynda adam has gowşak bolýanlygy üçin, urgyny maksimal çalt ýerine ýetirmeli. Ýöne urgy ýerine

ýetirilýän wagtynda deňagramlylygy ýitirmeli däldir hem-de garşylykly hereketleriň üstünden barmaly däldir. Bu göni urgynyň birinji fazasy bolup durýar.

Başlangyç durmadan ýakyn duran aýagy itelemeli. Bu hereketler gysýan pružiniň süýndürilmegine meňzeýär. Göwräniň agramyny uzak duran aýaga—direg aýagyna geçiriň. Ýöne göwräni wertikal (dik) ýagdaýda saklamaly. Kelläniň durma derejesi üýtgemeyär. Egin guşaklygy gowşadylan ýagdaýda bolmaly, eginleri galdyrmaly däl. Aýak bilen ýerine ýetirilýän urgularyň usullary el bilen ýerine ýetirilýän urgular usulyna görä has çylşyrymlydyr. Aýak bilen tizlik—güýç urgusy üçin diregi netijeli ulanmaklygy gurnamaklyk kyndyr.

Ýüze çykyp biljek ýalňyşlyklar:

Iterilme fazasynda göwräniň öňe egilmesi köp edilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Bu ýagdaýda “partlama” pursaty ýitirilýär. Usulyň ähli galan parametrleri dogry bolsa-da, indiki hereketlere geçmek üçin, ilki bilen göwräni dik ýagdaýa getirmek, soňra urgyny dowam etdirmeklik hökmanydyr. Bu bolsa tutuş urgyny gysga wagt aralygyn-da ýerine ýetirmeklik şertinde artykmaç wagt sarp edilme bolup durýar.

Budy çykarmaklyk fazasy.

Itmeden soň dyzy maksimal egiň. Daban aşak ugrukdyrylan we direg aýagynyň dyzyndan ýokarda ýerleşdirilen. Direg aýagy berk hem-de maýyşgak durmalydyr, ýarym бүкүlen dyz amortizator bolup hyzmat edýär hem-de daban bilen bilelikde öňe tarap ugrukdyrylan.

Direg aýagynyň dyzynyň бүкүlme burçuny dogry kesgitlemeklik örän möhümdir. Eger-de dyz aşa köp бүкүlen bolsa, butlar has aşakda ýerleşýär, dyz hem-de topuk gowşaýar we aýak bilen urgyny netijeli ýerine ýetirmeklik has kyn bolup durýar. Topugy azrak öňe tarap egip, aýaklaryň myşsalaryny dartyp hem-de dabany üst tekizligine berk gysyp, dyzy çalaja бүkmeklik ýeterlikdir.

Göwre urgynyň ugruna baglylykda ýarym frontal ýagdaýynda bolmalydyr.

Butlar öňe çykarylan wagtynda göreşijiniň göwresi uly göwrümlü potensial energiýa bilen zarýadlanan, gysylan pružine meňzmelidir. Ýöne şol bir wagtda hiç hili naprýaženiýe ýokdur, göwre gowşadylan hem-de

kuwwatly iterilmäniň hasabyna inersiýa boýunça hereket edýär. Budy çykarmaklygyň beýikligi urgynyň ýerine ýetiriliş beýikligini kesgitleýär.

Urgy fazasy.

Urgy fazasy dyz bognunda aýlanmanyň merkezi bilen, urgyny ýerine ýetiriji aýagyň injiginiň aktiw gönelmesi bilen amala aşyrylýar. Urgy ýerine ýetirilýän urgynyň ugrunda çanaklylygyň hüjüm ediji hereketi bilen ýerine ýetirilýär. Injik hereket edip başlanda daban hem-de aýagyň ujy öňe çykarylýar. Ýanjyk bogny, dyzy hem-de dabanyň öňki bölegi göni çyzygyň ugrunda bolmalydyrlar. Urgy dabanyň öňki bölegi bilen ýerine ýetirilýär. Eger-de urgý aýak ýalaňaç ýerine ýetirilýän bolsa, onda urgý üsti – aýagyň barmaklarynyň aşagyň ýassyjagy bolmaly.

Urgy ýerine ýetirilen wagtynda deňagramlylygy saklamaklyk, birinji derejeli ähmiýete eýedir. Sebäbi göwräniň agramy diňe bir aýaga düşýär. Bu ýagdaý aýak bilen urgý ýerine ýetirilen pursatynda urgudan soň güýçli gaýtarylmanyň netijesinde erbetleşýär. Direg aýagy üst tekizliginde berk duran ýagdaýynda (dyz-eplen, daban bilen injigi birikdirýän bogny saklaýjy myşsalar bolsa dartgynly ýagdaýda) bu ýagdaýdan üstün çykyp bolýar. Göwräni urgyny ýerine ýetiriji aýak bilen göwräniň ýokarky böleginiň arasynda arabaglanyşygy saklaýan, garnyň myşsalarynyň deňagramlylygynyň hasabyna deňagramlylyk ýagdaýynda, tekizligine perpendikulýar edip saklaň. Maksimal täsire ýetmek üçin urgyny aýak bilen hem-de tutuş göwre bilen ýerine ýetirmeli. Çanaklygyň hem-de butlaryň iterilmesi tutuş urgý fazasynyň dowamynda bu maksada ýetmeklige kömek eder.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.

Köp göreşijiler urgý garşydaşyň ýeňlişe sezewar bolan pursatyn-da gutarýar diýip pikir edýärler hem-de aýagyň indiki hereketlerini yzarlamaýarlar. Urgý nyşana ýetenden soň, aýagy öňki ýagdaýyna getirmeklik, göreş durmasyna durmaklyk hem-de göreşi dowam etdirmeklik hökmanydyr.

Aýagy yzyna dogry gaýtarmak üçin iki sany esasy şerti ýerine ýetirmelidir: birinji – injik urgý ýerine ýetirilen traýektoriya boýunça yzyna gaýdýar, ikinji – garşydaşyň ýeňlen pursatyndan başlap tä göreş durmasyna çenli durýança ýerine ýetirilýän aýagyň yzyna gaýtaryl-

masy aýagy urgyny ýerine ýetirmek üçin çykarylmasyna seredende örän çalt ýerine ýetirilmelidir. Göwre garnyň göni myşsalarynyň aşaky bölümleriniň dartgynlygy netijesinde frontal ýagdaýa geçýär, agyrylyk merkezi direk aýagynyň üstünden geçýän wertikal (dik) merkezde ýerleşdirilýär. Dyz ýene-de injik üçin aýlanma merkezi bolup durýar. Urgyny ýerine ýetirmek üçin buduň çykarylmany pružiniň süýndürilmesini ýatladýan bolsa, yza gaýtarylmasy pružiniň gysylmagyny ýatladýar. Bu hadysa göreşijiniň agyrylyk merkezine otnositellikde bolup geçýär. Direk aýagynyň dabany ýeriň üstüne berk gysyladyr. Dyz ury ýerine ýetirilenden soň göwräniň amortizasiýasy üçin çalaja eplenendir. Göreşijiniň ýagdaýy durnukly bolmalydyr, onuň özi bolsa – indiki hereketleri ýerine ýetirmek üçin taýýar bolmalydyr.

Ýüze çykýan ýalňyşlyklar.

Aýagyň yzyna gaýtarylma hereketleri dogry ýerine ýetirilmezligi deňagramlylygyň ýitmegine getirýär. Agyrylyk merkeziniň direk aýagynyň önünde galýanlygy hem-de butlaryň yzyna gaýtarylmaýanlygy üçin türgen öňe tarap egilýär hem-de tutuş göwresiniň ýagdaýyny göz astynda saklap bilmeýär. Şonuň üçin ol şeýle pursatda has gowşak bolýar. Haçan-da ury aýagy ýerine ýetiren traýektoriyasy boýunça yzyna gaýtarylmasa, aýagyň nyşana gelme pursaty bulaşykly bolýar. Ondan başga-da eger-de injigiň hereketleri yzarlanylmasa, buduň bilde бүкүлmesi bilen öňe berilmesi bolup geçýär. Göwre durnuklylyk ýagdaýyny ýitirýär we göreşiji kesgitli bir wagt aralygynda gowşak bolup galýar.

Uzak ýerleşýän aýak bilen ýerine ýetirilýän göni urgular

Iterilme fazasy.

Başlangyç durma ýagdaýyndan yzda ýerleşýän aýak bilen iterilmäni ýerine ýetiriň. Aýagyň iterilmesi bilen bilelikde göwräniň agramyny ýakyn ýerleşen aýaga geçiriň. Göwre dik ýagdaýy saklaýar. Egin guşaklygy gowşadylan ýagdaýda bolmaly, egni galdyrmaly däl. Kelle öňki ýagdaýynda galýar.

Budy çykarmagyň fazasy.

Iterilmeden soň yzda ýerleşýän aýagy dyz bognunda maksimal epiň ýöne şol pursatda aýagyň dabany direk aýagynyň dyz derejesin-

den pes bolmaly dälidir. Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň buduny çykarmak bilen bilelikde göwräniň 90° öňe bolan aýlaw hereketini ýerine ýetiriň. Aýlaw hereketi göwräniň ýokarky bölegi bilen dik merkeziň daşyndan amala aşyrylýar. Bu hereketde göwräniň 90° öňe bolan aýlaw hereketi bilen urgyny ýerine ýetiriji aýagyň öňe çykarylmagynyň sazlaşygy uly ähmiýete eýedir. Göwre urgynyň ugruna baglylykda ýarym frontal ýagdaýda ýerleşýär. Budy çykarmagyň beýikligi urgyny ýerine ýetirmegiň beýikligini kesgitleýär.

Urgy fazasy.

Urgynyň fazasy dyz bognunda aýlanma merkezi bilen urgyny ýerine ýetiriji aýagyň injiginiň aktiw göneldesi bilen amala aşyrylýar. Injigiň urgy hereketi urgynyň ugrunda çanaklylygyň hüjüm edişi hereketi bilen ýerine ýetirilýär. Urgy fazasynyň ähli häsiýetnamalary ýakyn aýak bilen ýerine ýetirilýän urgy fazasyna gabat gelýär.

Aýagy yzyna gaýtarma fazasy.

Injik urgy hereketi ýerine ýetirilen traýektoriya boýunça yzyna gaýdýar. Bu faza ýakyn ýerleşýän aýak bilen ýerine ýetirilýän urgudan soň aýagyň yzyna gaýtarylma fazasyna meňzeşdir.

Urgudan soň aýagy göreş durmasyna goýmaklyk.

Bu islendik urguda tamamlajy fazadyr. Göni urgyny ýerine ýetirmekligiň öňdäki fazalarynda goýberilýän ähli ýalňyşlar deňagramlylygy ýitirmeklik görnüşinde ýüze çykýar. Aýagy göreş durmasyna goýmaklyk dogry we takyk kesgitlenilmelidir. Göreşiji aýagy nirä goýmalydygyny we ondan soň nähili hereketleri ýerine ýetirjekdigini ynamly bilmelidir. Onuň üçin islendik hereketlere taýýar bolar ýaly agram merkezini her bir aýaga deňölçegli paýlamalydyr. Dyzda epilen urgyny ýerine ýetirýän aýagy göneldýäris. Şol bir wagtda göwräniň 90° yza bolan aýlaw hereketini ýerine ýetirýäris. Aýlaw hereketi wertikal (dik) merkeziň daşyndan göwräniň ýokarky bölegi bilen ýerine ýetirilýär. Aýagy ujundan ökjesine ýere goýmaly we başlangyç durma ýagdaýyny kabul etmeli.

Ýüze çykýan ýalňyşlyklar.

Aýagy göreş durmasyna goýma wagtynda agyrylyk merkeziniň nädogry paýlanylmasy köp goýberilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Göwräniň agramy ýakyn duran aýaga köp berilse (bu bolsa urgudan

soň aýak başlangyç durma ýagdaýyna gaýtarylman aşak düşürilende ýüze çykýar) göreşiji urgý üçin nyşan bolmaklyk howpuna sezewar bolýar. Eger-de göwräniň agramy yzda duran aýaga köp berilse, bu ýagdaýdan indiki hereketleri ýerine ýetirmeklik kyn bolýar.

Yzda duran aýagyň dabanyňyň uýy bilen ýerine ýetirilýän göni urgular

1. Başlangyç durma.
2. Göreş durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.
3. Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň öňe çykarylma fazasy.
4. Dabanyň uýy bilen urgyny ýerine ýetirmekligiň fazasy.
5. Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.
6. Urgudan soň göreş durmasyna aýagy goýmaklyk.

Yzda duran aýagyň dabanyňyň ökjesi bilen ýerine ýetirilýän göni urgular

1. Başlangyç durma.
2. Göreş durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.
3. Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň öňe çykarylma fazasy.
4. Dabanyň ökjesi bilen urgyny ýerine ýetirmekligiň fazasy.
5. Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.
6. Urgudan soň göreş durmasyna aýagy goýmaklyk.

Aýak bilen ýerine ýetirilýän göni urgulary öwrenmekligiň usulyýeti.

Hereketlendiriji tärleriň ýerine ýetirilişini dogry berkitmek üçin göni urgularyň üstünde işlemekligiň indiki usulyýetini hödürleýäris.

Göni urgyny 4 sanawda ýerine ýetirmek.

Başlangyç durma ýagdaýyny kabul ediň. Berlen maşkda iterilme fazasy hem-de aýagy çykarmagyň fazasy bir sanawda ýerine ýetirilýär. Başlangyç durma ýagdaýyndan çanaklyk hem-de göwre ýarym frontal ýagdaýda bolar ýaly edip, öňe-ýokary iterilmäni hem-de aýagyň çykarylmagyny ýerine ýetiriň. Urgyny ýerine ýetirýän aýagyň dabany aşak ugrukdyrylan we direg aýagynyň dyzyndan ýokarda ýerleşdirilen. Urgyny çanaklygyň öňe bolan

hüjüm ediji hereketi bilen bilelikde injigiň aktiw göneldesi bilen ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň hem-de agyrylyk merkezini yza geçirmeklik bilen urgyny ýerine ýetiren aýagy göreş durmasyna goýuň. Urgy 4 sanawda ýerine ýetirilýär. “Bir” sanawda-iterilme hem-de aýagyň öňe çykarylmasy, “Iki” sanawda-urgy, “Üç” sanawda-aýagyň yza gaýtarylmasy hem-de “Dört” sanawda-aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk.

Her bir aýakda 10 gezek gaýtalamaly.

Göni urgyny iki sanawda ýerine ýetirmek.

Başlangyç durma ýagdaýyndan “Bir” sanawda iterilmäni, aýagyň çykarylmasyny hem-de urgyny ýerine ýetiriň. Aýagy birnäçe sekuntlap saklaň, “Iki” sanawda aýagyň yzyna gaýtarylmasyny hem-de göreş durmasyna goýulmasyny ýerine ýetiriň. Her aýakda 10 gezek gaýtalaň.

Ýakyn hem-de uzak ýerleşýän aýak bilen ýerine ýetirilýän göni urgulary gezekleşdiriň. Her aýakda 10 gezek gaýtalaň.

Göni urgyny “Bir” sanawda ýerine ýetiriň.

Başlangyç durma ýagdaýyndan “Bir” sanawda ýakyn ýerleşýän aýak bilen urgyny ýerine ýetiriň hem-de göreş durmasyna gaýdyp gel. Ýakyn hem-de uzak ýerleşýän aýak bilen urgulary gezekleşdiriň. Her aýakda 10 gezek gaýtalaň.

Urgy fazasynyň üstünde işlemek.

Ýerine ýetiriliş usuly: başlangyç durma ýagdaýyndan iterilmäni, aýagyň öňe çykarylmasyny hem-de injigiň aktiw göneldesi bilen urgyny ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Aýagy ýere düşürmän, injigiň aktiw göneldesi bilen hem-de çanaklygyň öňe bolan hüjüm ediji hereketi bilen bilelikde ýene-de urgyny ýerine ýetiriň.

Aýagy ýere düşürmän, maşky 10 gezek gaýtalaň.

Maşky ýakyn hem-de uzak ýerleşen aýak bilen gezekleşdirip ýerine ýetiriň. Her aýakda 10 gezek gaýtalaň.

Öňe 2 ädim ätmek bilen göni urgyny ýerine ýetirmek.

Ýerine ýetiriliş usuly: başlangyç durma ýagdaýynda iterilmäni hem-de aýagyň öňe-ýokary çykarylmasyny ýerine ýetiriň. Ýerden ýokary bökmän, urgyny ýerine ýetirýän aýagy ýere goýman, direg

ayagynda iki sany bökmäni ýerine ýetiriň. Injigiň aktiw göneltmesi bilen urgyny ýerine ýetiriň hem-de injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Täzeden iki gezek bökün hem-de üçünji bökmäde urgyny ýerine ýetiriň. Berlen maşklar toplumyny ýerinde ýa-da zal boýunça öňe bolan hereketler bilen ýerine ýetirip bolýar.

Maşklar toplumyny her aýakda bir minudyň dowamynda ýerine ýetiriň.

Aýaklary gezekleşdirmek bilen göni urgulary ýerine ýetirmek.

Ýerine ýetiriliş usuly: başlangyç durma ýagdaýynda iterilmäni hem-de aýagyň çykarylmasyny ýerine ýetiriň. Injigi aktiw göneltmek bilen ýakyn ýerleşýän aýak bilen urgyny ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň hem-de urgy aýagyny direk aýagynyň ýanynda goýuň. Aýak ýere düşürilen wagtynda direk aýagy bilen yza tarap bir ädim ädiň, göreş durmasyna duruň. Başlangyç durma ýagdaýyndan saklanman iterilmäni, buduň çykarylmasyny hem-de uzak ýerleşýän aýak bilen urgyny ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň hem-de urgyny ýerine ýetiren aýagy direk aýagynyň ýanynda goýuň. Direk aýagy bilen yza ädim ädiň.



a)



b)

Ýakyn hem-de uzak ýerleşen aýak bilen gezekleşdirip göni urgulary ýerine ýetiriň. Her aýakda 10 gezek gaýtalaň.



ç)

Ýakyn aradan aýak bilen urgyny ýerine ýetirmek.

1) A görnüşdäki suratda türgen hüjüme duruş ýagdaýda.

2) B görnüşdäki suratda türgen urgyny geçirýän pursaty barmaklary aşak tarapa bakan.

3) Ç görnüşdäki suratda türgen urgyny dürs ýüz bölegine geçiren pursaty, barmaklary ýokary tarapa bakan.



a)



b)



ç)

Ýakyn ýerleşen aýagyň ökjesi bilen ýerine ýetirilýän göni urgular.

1) A görnüşdäki suratda türgen hüjüme duruş ýagdaýda.

2) B görnüşdäki suratda türgen urgyny geçirýän pursaty barmaklary ýokary tarap bakan.

3) Ç görnüşdäki suratda türgen urgyny dürs bedene aýagyň ökjesi bilen geçiren pursaty, barmaklary ýokary tarapa bakan.

Aýak bilen gapdaldan göni urgulary ýerine ýetirmegiň usullary.

Ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan ýerine ýetirilýän gapdal urgusy.

Gapdaldan gapdal urgulary ýerine ýetirmekligiň usullary indiki fazalary öz içine alýar: iterilme fazasy, göwräni çykarmagyň hem-de aýlamagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmagyň fazasy.

Iterilme fazasy.

Gapdaldan ýerine ýetirilýän gapdal urgularyň içinde iň esasy hem-de kyn hereketleriň biri – bu iterilme fazasydyr. Göwräni öňe ugradar ýaly hem-de aýaga maksimal impulsy we tizlenmäni berer ýaly partlama hereketini ýerine ýetirmelidir. Hüjüm ediş ýagdaýy – göreşiji üçin gowşak ýagdaýlaryň biridir. Şonuň üçin urgyny çalt ýe-

rine ýetirmelidir. Ýöne şol bir wagtda deňagramlylygy ýitirmeli däl hem-de garşydaşyň jogap berýän urgularyny geçirmeli däl. Iterilme fazasynyň ähmiýeti – bu urgyny ýerine ýetirmek üçin amatly şertleri döretmeklik hem-de indiki urgy hereketini ýerine ýetirmäge göwräniň ähli böleklerini taýýarlamaklyk. Şonuň üçin ýerine ýetirilýän urgynyň tizligi hem-de güýji iterilme fazasyna bagly bolup durýar.

Başlangyç durma ýagdaýyndan ýakyn duran aýagy güýçli itermeli. Bu hereketler gysylan pružiniň täsirine meňzeş bolmalydyr. Göwräniň agramyny yzda duran direg aýagyna geçirýň. Ýöne göwre dik ýagdaýda saklanmalydyr. Kelläniň durma ýagdaýy üýtgemeyär, egin guşaklygy gowşadylan ýagdaýda saklanmaly, egni götermeli däl. Direg aýagy berk hem-de maýyşgak ýeriň üstünde durmaly, dyzlar çalaja epilen hem-de daban bilen bilelikde öňe tarap ugrukdyrylan.

Ýüze çykýan ýalňyşlyklar.

Aýak bilen iterilmäni ýerine ýetiren wagtynda göreşiji göwresini öňe tarap egýär. Bu ýagdaýda partlama hereketi bolmaýar. Göreşiji ýöne ýerden aýagy bilen iterilýär we onuň göwresi öňe tarap hereket edýär. Bu usulyň ähli şertleri ýerine ýetirilene hem bolsa, urgynyň beýleki fazalaryna geçmezden öň, ilki bilen göwräni dik ýagdaýa geçirmeklik hökmanydyr. Ondan urgy dowam etmeli. Bu wagtyň artykmaç sarp edilmegine getirer. Urgyny bolsa maksimal çalt ýerine ýetirmeklik hökmanydyr. Çanaklylygy güýçli öňe bermeklik goýberilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Bu bolsa deňagramlylygy ýitirmeklige getirer.

Aýagy çykarmaklygyň fazasy.

Iterilmeden soň aýagy çykarmaklygyň fazasyna geçmeklik urgyny ýerine ýetiriji aýagy öňe-ýokary götermekligiň üsti bilen hem-de ondan soň aýagy aýlamaklygyň üsti bilen amala aşyrylýar. Aýagyň aýlaw hereketi urgy aýagynyň dabany direg aýagynyň dyzynyň ugrunda bolan wagtynda ýerine ýetirilýär. Aýagy galdyrmaklyk sagital tekizlikde ýerine ýetirilýär. Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň aýlanmagy bilen bir hatarda direg aýagynyň dabany 90° aýlanýar. Direg aýagynyň dabany, sag egin, çanaklygyň öň tarapy, urgyny ýerine ýetiriji aýagyň dyzy bir sany sagital tekizlikde ýerleşýärler. Garaýyş ýerine ýetirilýän urga tarap ugrukdyrylan. Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň

injigi dikligine merkeze otnositellikde 45° – 60° burç astynda ýerleşýär. Urgy şekilini wizual göz önüne getirmek üçin aýagyň çykarylma fazasyny düzüjilere bölüp bolýar. Bu düzüjiler aýagyň ýokary-öňe göterilmesi hem-de göwräniň we aýagyň aýlanmasy. Ýöne urgynyň üznüksizdigini, birsydyrgyn hereketdigini hem-de paýlanylmasy şertli bolup durýanlygyny ýatdan çykarmaly däl. Aýlanma wagtynda göreşijiniň göwresi uly potensial energiýa bilen zarýadlanan gysýan pružini ýatlatmalydyr. Ýöne şol bir wagtda göwre gowşadylan hem-de kuwwatly iterilmäniň hasabyna inersiýa boýunça hereket edýär.

Ýüze çykýan ýalňyşlar.

Aýagy gowşak çykarmaklyk köp goýberilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Sebäbi bu ýagdaý urgyny birnäçe santimetre gysgaldýar. Bu bolsa tutluşykda duýulýar. Göwräni ýykmaçlygyny netijesinde deňagramlylygy ýitirmeklik hem goýberilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar.

Urgy fazasy.

Urgy fazasy çanaklygynyň aktiw hereketi bilen hem-de urgyny ýerine ýetiriji aýagyň injiginiň gönelmegi bilen amala aşyrylýar. Aýagyň dabany ýokary galýan traýektoriya boýunça galtaşma nokadyna geçýär. Direg hem-de urgyny ýerine ýetirýän aýaklar göneldilen.

Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň dabany, çanaklygynyň ön tarapy direg aýagyň dabany bir sagital tekizlikde ýerleşýärler. Daban aýagyň urgyny ýerine ýetirýän bölegi bolup durýar, şonuň üçin ondan aýratyn şertler hem-de öwredilende aýratyn üns talap edilýär. Islendik seresapsyzlyk müçükmelere getirip bilýär. Injigiň hereketi ýerine ýetirilende daban hem-de aýagyň uýy öňe çykarylýar. Urgy dabanyň tüňnisi bilen ýerine ýetirilýär. Urgy ýerine ýetirilen wagtynda göreşiji durnukly ýagdaýy saklamagy başarmalydyr. Direg aýagy ýere berk gysylanda, daban bilen injigi birikdirýän bognuň myşsalarý dartgynly ýagdaýda bolanda hem-de göwre yza tarap gysardylanda bu ýagdaýa ýetip bolýar.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy hem iterilme fazasy ýaly möhüm ähmiýete eýe bolup durýar. Aýagy çalt yzyna gaýtarmaklyk garşydaşa siziň aýagyňyzy tutmaga päsgelçilik berer hem-de indiki göreş hereketini ýerine ýetirmek üçin taýýarlanan durnukly

göreş durmasyna gaýdyp gelmäge mümkinçilik berer. Köp göreşijiler urgý nyşan bilen galtaşma pursatyndan soň gutarýar diýip pikir edýärler hem-de aýagyň hereketine üns bermän ony aşak düşürýärler. Injiginiň ýerine ýetirilene urgynyň traýektorýasy bilen yzyna gaýtarylmagy aýagy dogry yzyna gaýtarmagyň esasy şerti bolup durýar. Injiginiň gaýtarylmasyny ýerine ýetirip, göwräni hem-de aýagy frontal ýagdaýa öwürň. Agyrlyk merkezi direg aýagynyň üstünden geçýän dik merkeze düşmelidir.

Aýagy urgyny ýerine ýetirmek üçin çykmaklyk süýnen pružine meňzeş bolsa, aýagy yzyna gaýtarmaklyk gysylan pružine meňzeýär. Direg aýagynyň dabany urgý aýagy yzyna gaýtarylan wagtynda ýere gysylýar hem-de başlangyç ýagdaýyna tarap öwrülýär. Dyz urgý ýerine ýetirilenden soň göreşijiniň göwresini amortizirläp, çalaja epilýär. Göreşijiniň ýagdaýy durnukly bolmaly, onuň özi bolsa indiki hereketleri ýerine ýetirmäge taýýar bolmaly.

Urgudan soň aýagy göreş durmasyna goýmaklyk.

Bu islendik urguda tamamlajy fazadyr. Öň goýberilen ýalňyşlar hökman deňagramlylygy ýitirmeklik hökmünde ýüze çykar. Göreş durmasyna çykmaklyk – bu dogry kesgitlenen hereketler. Göreşiji aýagy nirä goýmalydygyny, soň nähili hereketleri ýerine ýetirmelidigini bilmelidir. Onuň üçin agyrlyk merkezini her aýaga dogry paýlamalydyr. Injik yzyna gaýtarylandan soň hem-de aýak aýlanandan soň urgý aýagy göneldilýär hem-de agyrlyk merkezini geçirmeklik bilen bilelikde başlangyç durma ýagdaýyna goýulýar.

Ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan ýerine ýetirilýän gapdal urgular.

Başlangyç durma.

Göreşiniň durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.

Urgyny ýerine ýetiriji aýagy çykmaklyk fazasy.

Urgyny ýerine ýetiriji aýagy aýlamaklyk.

Urgý fazasy.

Aýagy yzyna gaýtarmaklyk fazasy.

Urgyny ýerine ýetiriji aýagy yzyna gaýtarmaklyk.

Urgudan soň aýagy göreş durmasyna goýmaklyk.

Ýakyn ýerleşýän aýak bilen gapdaldan ýerine ýetirilýän aýlaw urgusy

Gapdaldan ýerine ýetirilýän aýlaw urgusy indiki fazalara bölünýär: iterilme fazasy, aýagy çykarmagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk fazasy.

Iterilme fazasy.

Iterilme fazasy – gapdaldan aýlaw urgusyny ýerine ýetirmeklik-de möhüm faza bolup durýar. Urgyny ýerine ýetirmekligiň tizligi soňa bagly bolup durýar. Göwräni öňe goýberer ýaly hem-de aýaga tizlenme we tizlik berer ýaly aýak bilen güýçli iterilmeli. Urgyny ýerine ýetirmekligiň tizligi iterilmä bagly bolup durýar. Urgy näçe çalt ýerine ýetirilsä, şonça-da garşylykly urgulary almak mümkinçiligi az bolýar. Gapdal durmadan ýakyn duran aýagy güýçli itmeli, bu hereket gysylan pružine meňzeş bolmalydyr. Göwräniň agramyny yzda duran direg aýagyna geçirýäris. Bu hereket ýerine ýetirilende göwräni dik ýagdaýda saklamagy başarmaly. Kelläniň durma ýagdaýyny üýtgetmeli däl, egin guşaklygy gowşadylan we eginler göterilmedik ýagdaýda. Iterilmeden soň urgyny ýerine ýetiren aýak ýere parallel bolan ýagdaýa geçirilýär. Direg aýagy berk hem-de maýyşgak durýar.

Goýberilýän ýalňyşlar.

Göwräniň öňe tarap egilmesi iterilme fazasynda ýüze çykyan ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Bu ýagdaýda partlama güýjenmesiniň pursaty mümkin däl. Göreşiji diňe bir aýagy bilen iterilýär we onuň aýagy töwerek boýunça hereket edýär (daban töweregiň merkezi bolup durýar, kelle bolsa töweregi beýan edýär. Bu ýerde usulyň galan hereketleri dogry ýerine ýetirilen hem bolsa, indiki hereketleri ýerine ýetirmäge geçmek üçin ilki bilen göwräni dik ýagdaýa gaýtarmaly şundan bolsa urgyny dowam etdirmeli. Bu wagtyň artykmaç sarp edilmegini getirer. Urgyny bolsa gysga wagtyň içinde çalt ýerine ýetirmeli.

Injik ýere görä parallel ýagdaýda ýerleşmäge derek aşak sallanylýar. Bu ýagdaýda onuň hereketiniň traýektoriyasy üýtgeýär, injik ýokardan aşak hereket eder. Şeýle urgyny aňsat ýapyp bolýar we şol bir wagtda ol örän gowşak bolup durýar. Sebäbi deňagramlylygy saklamaklyk üçin but ýerinde galýar we urgy hereketine gatnaşmaýar.

Daban dartgynlykda bolsa, urgy wagtynda ol müçükmä sezewar bolup biler. Eger-de iterilme wagtynda çanaklyk dik tekizlikde geregin-den köp öňe çykarylsa, onda deňagramlylygyň ýitirilmegi ýüze çykar.

Budy çykarmagyň fazasy.

Güýçli iterilmeden soň göwräniň agramyny yzda duran aýaga geçirýäris. Urgy aýagyny ýere parallel bolan ýagdaýa geçýäris. Ýanjyk bognunyň epilme burçy kese tekizlikde takmynan $140-145^{\circ}$ düzýär. Urgynyň ýerinde aýagyň dyzy maksimal epilen, daban dartgynly ýagdaýda we injige görä 90° burç aşagynda ýerleşýär, barmaklar içine çekilen. Şu ýagdaýda buduň töwerek boýunça hereketine başlaýarys. Ýokary galdyrylan urgyny ýetirýän aýak ýere görä parallel hereket edýär. Haçan-da dyz orta frontal çyzyga ýetende, göwre hem-de direg aýagynyň dabany 90° öwrülende, aýlaw hereketini gutarmalydyr. Urgy aýagy aýlawdan öňki ýagdaýynda galýar.

Iterilmeden soň urgyny ýerine ýetirýän aýagy ýere görä parallel ýagdaýa geçirýäris we derrew buduň töwerek boýunça öňe bolan hereketine başlaýarys. Berlen fazada urgynyň şekilini wizual göz önüne getirmek üçin, urgyny düzüjilere bölýäris. Ýöne gapdaldan ýerine ýetirilýän aýlaw urgusynyň yzygider ritmiki hereketdigini, onuň böleklere bölünmegi bolsa şertli bolup durýandygyny ýatdan çykarmaly däl. Öwrülme wagtynda göreşijiniň göwresi uly potensial energiýa bilen zarýadlanan, gysylan pružine meňzeş bolmalydyr. Ýöne şol bir wagtda göwre gowşadylan we partlama iterilmäniň hasabyna inersiýa boýunça hereket edýär. Göwräniň öwrülmesi direg aýagynda ýerine ýetirilýär we hyrly çüýi aýlawyň dördten bir bölege towlamaklyga meňzeş bolup durýar. Göterilen aýak ýere görä parallel hereket edýär, direg aýagy epilen, daban butlaryň aýlanmasynyň ugry boýunça çalaja öwrülýär. Direg aýagynyň ýere gowy gysylmagy, göwräniň bolsa dik ýagdaýy saklamagy hökmanydyr. Urgy aýagy öwrümden öňki ýagdaýynda galýar.

Ýüze çykýan ýalňyşlar.

Urgyny ýerine ýetirýän aýagyň budunyň gowşak öňe çykarylmagy ýüze çykyp biljek ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Bu ýagdaý urgyny birnäçe santimetre gysgaldýar, bu bolsa göreşde örän möhümdir.

Göwräniň yza gyşarmasy tizlikde, urgynyň güýjünde we deňagramlylykda erbet şöhlelenär.

Urgy aýagynyň dyzyny orta frontal çyzyga ýetirilmezligi, gödek goýberilýän ýalňyş bolup durýar. Injigiň hem-de dabanyň dyz bog-nundan aňry gitmeýänligi üçin, urgy nyşana ýetmez.

Urgy fazasy.

Dyz orta çyzyga çykarylandan soň, ol injigiň epilmesiniň hereketlenmeýän merkezine öwürülýär. Urgy injigiň töwerek boýunça aktiw epilmesi bilen amala aşyrylýar. Daban beýgelyň traýektoriya boýunça göz önünde tutulýan galtaşma nokadyna tarap geçýär. Urgyny şertleýin iki tapgyra bölüp bolýar: birinji – tutuş göwräniň töwerek boýunça hereketi we urgyny taýýarlamak; ikinji – injik aýlaw şekilini emele getirmekligini dowam edýär, göwre bolsa, has takygy, merkez öňe iberilýär. Daban aýagyň urguny ýerine ýetirýän bölegi bolup durýar, sonuň üçin ondan aýratyn şertler talap edilýär. Injik bilen hereket ýerine ýetirilende aýagyň uýy hem-de ökjesi öňe tarap çekilýär, ýanjyk bognunyň merkezi, urgyny ýerine ýetirýän aýagyň dyzy hem-de başam barmagy bir göni çyzykda bolmalydyrlar. Barmaklar bilelikde gysylan, urgý dabanyň uýy bilen ýerine ýetirilýär. Urgyny ýerine ýetiren wagtynda göreşiji durnukly ýagdaýy saklamalydyr. Direg aýagy ýerde berk duran halatynda, daban bilen injigi birikdirýän bogny saklaýjy myşsalar bolsa dartgynly bolan halatynda bu ýagdaýa ýetip bolýar.

Ýüze çykýan ýalňyşlar.

Göwräniň gözegçilige alynmaýan yza gyşarmasy goýberilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Göreşiji direg aýagynda oturan ýaly ýagdaý döredilýär. Şeýle urgynyň uzaklygy kiçidir, urgynyň diňe birinji tapgyry duýulýar, merkeziň öňe bolan berilmesi ýok, urga diňe aýagyň massasy goşulýar. Urgy aýagynyň dyzy 45° aşagynda ýokary ugrukdyrylan, şoňa baglylykda “aşakdan ýerine ýetirilýän urgý” emele gelýär, bu bolsa nädogry. Şeýle urgyny ýapmaklyk örän aňsat.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy hem iterilme fazasy ýaly möhümdir. Eger-de göreşiji aýagyň urgý hereketini gözegçilikde saklamaklygy bes etse, oňa göreşi dowam etdirmeklik örän kyn bolar. Aýagy yzyna dogry gaýtarmak üçin iki sany şerti ýerine ýetirmeklik

möhümdir: birinji – injigiň yza gaýtarylmasy ýerine ýetirilen urgynyň traýektorýasy boýunça yza gaýtmalydyr; ikinji – nyşana degen pursatyndan durma goýma wagtyna çenli aýagyň gaýtarylmasy urga aýagyň çykarylmasy ýaly çalt ýerine ýetirilmelidir. Göwre garnyň göni myşsalarynyň aşaky bölekleriniň birden döreýän dartgynlygynyň täsirinde hüjüm ediji çyzyga otnositellikde 45° ýagdaýdan frontal ýagdaýa geçýär. Agyrlyk merkezi direg aýagynyň üstünden geçýän, dik merkezde ýerleşýär. Dyz ýene-de injik üçin aýlanma merkezi bolup durýar, daban göneldilen ýagdaýdan injige perpendikulýar bolan ýagdaýa gaýdyp gelýär. Aýagy çykarmaklyk pružiniň süýndürilmegini ýatladýan bolsa, aýagy yzyna gaýtarmak pružiniň gysylmagyny ýatladýar. Süýndürilme-gysylma prosesi göreşijiniň agyrlyk merkezine otnositellikde bolup geçýär. Direg aýagynyň dabany injigiň yzyna gaýtarylmasy wagtynda ýere berk gysylmalydyr. Dyz çalaja epilýär we göwräniň urgy ýerine ýetirilenden soň amortizatory bolup durýar. Göreşijiniň ýagdaýy durnukly bolmaly, onuň özi bolsa indiki hereketleri ýerine ýetirmäge taýýar bolmaly.

Goýberilýän ýalňyşlyklar.

Köp goýberilýän ýalňyş – urgy aýagyna gözegçilik etmezlik we onuň netijesi hökmünde durma geçende deňagramlylygy ýitirmeklik. Eger-de agyrlyk merkezi direg aýagynyň önünde galýan bolsa, budun yzyna gaýtarylmasy bolmaýar, göreşiji öňe ýykylan ýaly bolýar we garşydaşyň urgulary üçin nyşan bolup galýar. Haçan-da urgyny ýerine ýetiren aýak ýerine ýetiriliş traýektorýasy boýunça yzyna gaýtarylsa, aýagyň nyşana gelme pursaty kesgitsiz bolýar. Şeýle urgy gowşak bolýar we ony ýapmaklyk aňsat. Deňagramlylygy ýitirmeklik ýagdaýy göreşiji üçin gorkuly ýagdaý, kesgitlenilmeýän wagt aralygynda güýçsüz bolup galýar, şonuň üçin urgy berk, takyk gözegçilikde saklanmalydyr.

Aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk.

Bu islendik urguda tamamlajy fazadyr. Göreş durmasyna çyk-maklyk takyk hem-de kesgitli bolmalydyr, göreşiji aýagy nirä goý-malydygyny we soň nähili hereketleri ýerine ýetirmelidigini önün-den bilmelidir. Onuň üçin islendik hereketi ýerine ýetirmäge taýýar bolmak üçin, agyrlyk merkezini iki aýaga deň paýlamalydyr. Urgy-ny ýerine ýetiren aýagy kese tekizlikde dyzda epilen ýagdaýyndan

dik ýagdaýa geçirýäris. Şonda but ýerinde galýar, injik bolsa, dyzyň daşynda dörtden bir aýlawda aýlanýar. Daban ýere aýagyň ujundan ökjesine goýulýar. Öňki direg aýagynyň dabany urgyny ýerine ýetiren aýagynyň goýulma pursatynda hüjümiň çyzygyna otnositellikde 45° öwrülýär. Agyrlyk merkezi ýene-de iki aýaga deň paýlanylýar. Siz göreş durma ýagdaýyny eýeleýärsiňiz.

Ýerine ýetirilýän ýalňyşlar.

Aýagy öz önünden goýbermeklik gödek goýberilýän ýalňyş hasaplanýar. Şol wagtda deňagramlylygy ýitirmekligiň hasabyna garşydaşyň ýerine ýetirýän hüjümi üçin göreşiji gowşak bolup galýar.

Ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan aýlaw urgusy

1. Başlangyç durma.
2. Başlangyç durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.
3. Urgyny ýerine ýetiriji aýagy çykarmagyň fazasy.
4. Urgy fazasy.
5. Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.
6. Aýagy urgudan soň durma goýmaklyk.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan gapdal urgusy

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan gapdal urgusy indiki fazalara bölünýär: iterilme fazasy, aýagy çykarmaklygyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň durma goýmaklyk.

Iterilme fazasy.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan gapdal urgusy ýerine ýetirilende iterilme fazasyndan edilýän talaplar bu urgyny ýakyn ýerleşen aýak bilen ýerine ýetirmeklikde iterilme fazasyndan edilýän talaplara meňzeşdir.

Aýagy çykarmagyň fazasy.

Başlangyç durma ýagdaýyndan partlama şekilli iterilmeden soň aýagy çykarmaklygyň fazasyna geçmeklik urgyny ýerine ýetiriji aýagyň işjeň ýokary-öňe galdyrylmasy hem-de ondan soň aýagyň aýlanmasy bilen amala aşyrylýar. Uzak ýerleşen aýak bilen iterilip, göwräni ýerine ýetirilýän urgy tarapa çalaja öwürüp, göwräniň agramyny ýakyn ýerleşen aýaga geçirini. Urgy aýagynyň budunyň öňe-ýoka-

ry galdyrylmasyny ýerine ýetiriň, galdyrma sagital tekizlikde ýerine ýetirilýär. Urgy aýagynyň budunyň aýlanmagy bilen bilelikde direg aýagynyň dabany 180° öwrülýär. Urgy aýagynyň injigi budun öwrülmesinden soň dik merkeze otnositellikde 45° – 60° burç astynda ýerleşmelidir. Direg aýagynyň dabany, çep egin, çanaklygyň ön tarapy, urgy aýagynyň dyzy bir sagital tekizlikde bolmalydyrlar. Nazary ýerine ýetirilýän urga tarap ugrukdymalydyr.

Urgy fazasy.

Urgy fazasy çanaklygyň işjeň hereketi bilen hem-de urgyny ýerine ýetiriji aýagyň injiginiň gönelmesi bilen amala aşyrylýar. Berlen faza goýulýan indiki talaplar ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan gapdal urgy ýerine ýetirilende urgy fazasyna goýulýan talaplara meňzeşdir.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.

Berlen fazada aýagyň yzyna gaýtarylmasy gapdal urgynyň ýerine ýetirilen traýektoriyasy boýunça yzyna gaýtarylýar. Berlen faza goýulýan indiki talaplar ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan gapdal urgy ýerine ýetirilende urgy fazasyna goýulýan talaplara meňzeşdir.

Aýagy urgudan soň durma goýmaklyk.

Bu gapdaldan gapdal urgy ýerine ýetirilende ahyrky fazadyr. Urgy aýagyny dyzda epip, injigiň yzyna gaýtarylmasyny ýerine ýetiriň. Şol bir wagtda göwre epilen ýagdaýyndan dik ýagdaýyna geçirilýär, urgy aýagynyň budy bolsa – gorizental ýagdaýdan dik ýagdaýa geçirilýär. Şonda but şol duran ýerinde galýar, urgy aýagynyň injigi dyzyň daşyndan dördten bir aýlawla öwrülýär. Urgy aýagyny göneldiň we agyrlyk merkezini yza geçirmeklik bilen bilelikde, göwräni hem-de butlary 90° aýlap, aýagyň yza bolan durmasyny ýerine ýetiriň. Ön direg aýagy bolup duran aýagyň dabany 180° öwrülýär. Aýak başlangyç durma ýagdaýyna goýlandan soň, göwräniň agramy iki aýaga deň paýlanylýar.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan gapdal urgysy

1. Başlangyç durma.
2. Başlangyç durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.
3. Urgyny ýerine ýetiriji aýagy çykarmagyň fazasy.

4. Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň budunyň öwrülmesi.
5. Urgy fazasy.
6. Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.
7. Urgyny ýerine ýetiriji aýagyň budunyň öwrülmesi.
8. Aýagy urgudan soň durma goýmaklyk.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan aýlaw urgysy

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan aýlaw urgysy indiki fazalara bölünýär: iterilme fazasy, aýagy çykarmagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň göreş durmasy-na goýmagyň fazasy.

Iterilme fazasy.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan aýlaw urgysy ýerine ýetirilende iterilme fazasyndan edilýän talaplar bu urgy ýakyn ýerleşen aýak bilen ýerine ýetirilende iterilme fazasyndan edilýän talaplara meňzeşdir.

Aýagy çykarmagyň fazasy.

Partlama şekilli iterilmeden soň, göwräniň agramyny ýakyn ýerleşen aýaga geçirýäris. Urgy aýagyny ýer üstüne parallel bolan ýagdaýa geçirýäris. Ýanjyk bognunyň gorizental tekizlikdäki eplenme burçy $140\text{--}145^\circ$ düzmelidir. Urgy aýagynyň dyzy maksimal eplenlen, daban dartgynly ýagdaýda we injige baglylykda 90° burç astynda ýerleşýär, barmaklar özüne tarap çekilen. Şu ýagdaýda buduň töwerek boýunça öňe tarap hereketine başlaň. Göwräniň öwrülmesi direk aýagynda ýerine ýetirilýär we aýlaw çüýüni towlap çykarmaklyga meňzeýär. Gal-dyrylan aýak ýer üstüne parallellikde hereket edýär. Haçan-da urgy aýagynyň dyzy orta frontal çyzyga ýetende hem-de göwre we direk aýagynyň dabany 90° öwrülende aýlaw hereketini gutarmalydyr. Urgy aýagynyň ýagdaýy aýlawdan öňki ýagdaýda galmalydyr.

Urgy fazasy.

Urgy aýagynyň dyzy orta çyzyga çykarylandan soň hem-de göwräniň we direk aýagynyň dabanyň 90° aýlanmasyndan soň gapdaldan aýlaw urgusy ýerine ýetirilýär. Urgy injigiň töwerek boýunça işjeň gönelmese bilen amala aşyrylýar. Urgyny ýerine ýetirýän

ayagyň dabany beýgelyän traýektoriýa boýunça göz önünde tutulýan galtaşma nokadyna tarap geçýär. Berlen faza goýulýan indiki talaplar ýakyn aýak bilen gapdaldan gapdal urgusy ýerine ýetirilende urgy fazasynyň talaplaryna laýyk gelýär.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.

Berlen fazada aýagyň yzyna gaýtarylmasy gapdaldan aýlaw urgusynyň ýerine ýetirilýän traýektoriýasy boýunça ýerine ýetirilýär. Berlen faza goýulýan indiki talaplar ýakyn aýak bilen gapdaldan gapdal urgusy ýerine ýetirilende aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasynyň talaplaryna laýyk gelýär.

Aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk.

Urgyny ýerine ýetiren aýagy dyzda epip, injigiň yzyna gaýtarylmasy ýerine ýetiriň. Göwräni dik ýagdaýa geçiriň. Buduň urga çykarylan traýektoriýasy boýunça buduň yza gaýtarylmasy ýerine ýetiriň, göwräni we direg aýagyny 90° yza aýlaň. Urgy aýagyny göneldip, göwräniň agramyny yza geçiriň we ýuwaşlyk bilen ujundan ökjesine ýere goýuň.

Şeýlelik bilen, siz urgudan soň göreş durmasyny kabul edýärsiňiz. Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan aýlaw urgusy.

1. Başlangyç durma.
2. Başlangyç durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.
3. Urgyny ýerine ýetiriji aýagy öňe çykarmaklyk.
4. Urgy fazasy.
5. Aýagy yzyna gaýtarmaklygyň fazasy.
6. Aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk.

Gapdal urgulary ýerine ýetirmekligi öwretmegiň usulyýeti

Gapdal urgulary ýerine ýetirmekligi öwretmegiň umumy usulyýetini üç tapgyra bölüp bolar.

Birinji tapgyr – hereketiň esasy gurluşyny özleşdirmek. **Ikinji tapgyr** – hereketlendiriji endigi awtomatlaşdyrmak. **Üçünji – tapgyr** – gapdaldan ýerine ýetirilýän urgularyň ähli görnüşlerini erkin hem-de takyk ýerine ýetirmeklik başarnygyny kabul etmeklik bilen häsiýetlendirilýär.

Bu tapgyrlara baglylykda gapdal urgulary ýerine ýetirmekligiň hereketlendiriji endikleriniň kemala gelmegi bolup geçýär. Birinji tapgyrda biz gapdal urgulary ýerine ýetirmekligiň umumy düzgünleriniň beýan edilişi bilen tanyşmaklygy hödürleýäris. Olar tekstde öň beýan edilen. Her bir urgy fazalara bölünen: iterilme fazasy, aýagy çykarmagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmagyň fazasy. Fazalaryň her birini ünsli öwrenip we olary türgenleşme prosesinde seljerip, aýak bilen umumy ýerine ýetirilýän gapdaldan aýlaw urgularynyň üstünde işlemeklige başlaň. Aşakda görkezilen maşklaryň toplумы gapdal urgularyny ýerine ýetirmekligiň usullaryny özleşdirmäge hem-de bu urgular bilen tanyş bolan göreşijilere öz usullaryny täsirli kämilleşdirmäge kömek eder.

Gapdal urgyny dört hasapda ýerine ýetirmek.

Berlen maşkyň üstünde işlenilende iterilme fazasy hem-de aýagy çykarmagyň fazasy bir fazada birleşdirilen. Göreş durmasyndan iterilmäni hem-de urgyny ýerine ýetiriji aýagyň öňe çykarylmasyny ýerine ýetiriň. Aýagyň öňe çykarylmasy urgyny ýerine ýetirýän aýagyň budunyň ýokary-öňe işjeň galdyrylmasy bilen hem-de onuň ýagdaýynyň üýtgemegi bilen amala aşyrylýar. Ýagdaýyň üýtgedilmegi dabanyň dereg aýagynyň dyz derejesine ýeten pursatynda bolup geçýär. Galdyrma sagital tekizlikde ýerine ýetirilýär. Dereg aýagynyň dabany 90° burç astynda aýlanýar. Injigiň işjeň gönelmegi bilen gapdal urgyny ýerine ýetiriň. Injigiň şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň, budy aýlaň we agyrylyk merkezini öňe geçirmeklik bilen bilelikde urgy aýagyny göneldip, ony ýere goýuň. Berlen urgynyň üstünde işlemeklik dört hasapda ýerine ýetirilýär. “Bir” hasapda iterilme hem-de aýlanma bilen aýagyň öňe çykarylmasy. “Iki” hasapda – urgy, “Üç” hasapda aýagyň yzyna gaýtarylmasy, “Dört” hasapda aýagyň göreş durmasyna goýulmagy. Maşky ýuwaşlyk bilen ýerine ýetiriň, esasy ünsi urgynyň ähli fazalarynyň ýerine ýetirilmesiniň usullaryna beriň. Maşklary

ýakyn we uzak ýerleşen aýak bilen gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany her aýakda 10 gezek.

Gapdal urgyny iki hasapda ýerine ýetirmek.

Göreş durmasyndan iterilmäni, aýlama bilen aýagyň çykarylmasyny hem-de urgyny ýerine ýetiriň. Soňra şol traýektoriya boýunça injigi yzyna gaýtaryň, budy aýlaň we urgy aýagyny göneldip, ony ýere goýuň. Göreş durmasyny kabul ediň. Berlen maşky iki hasapda ýerine ýetirmekligiň üstünde işläň. “Bir” hasapda – iterilme, aýagyň aýlanma bilen çykarylması, urgy. “Iki” hasapda aýagyň yzyna gaýtarılması we göreş durmasyna goýulması. Maşky orta tempde hem-de uzak we ýakyn ýerleşen aýakda gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany her aýakda 10 gezek.

Gapdal urgyny bir hasapda ýerine ýetirmek.

Göreş durmasyndan iterilmäni, aýagyň aýlanma bilen çykarylmasyny, aýagyň yzyna gaýtarylmasyny hem-de urgudan soň göreş durmasyna goýulmagyny ýerine ýetiriň. Berlen maşky bir hasapda ýerine ýetiriň. Eger-de siz urgyny diňe özleşdirýän bolsaňyz, onda ony çalt ýerine ýetirmäge ymtylmaň. Urgynyň ähli fazalarynyň dogry ýerine ýetirilmegine üns beriň. Urgy wagtynda aýagy bu fazanyň ahyrky ýagdaýynda birnäçe sekuntlap saklamaklygy başaryň. Maşky uzak we ýakyn ýerleşen aýakda gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany her aýakda 10 gezek.

Urgy fazasynyň üstünde aýratynlykda işlemek.

Ýerine ýetirmegiň usullary: başlangyç durmasyndan iterilmäni, aýagyň öňe çykarylmasyny hem-de aýlanmasyny ýerine ýetiriň. Injigiň aktiw gönelmegi bilen hem-de çanaklygyň öňe berilmesi bilen gapdal urgyny ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Aýagy ýere düşürmän, urgyny ýene-de bir gezek ýerine ýetiriň. Aýagy urgynyň ahyrky nokadynda birnäçe sekunt saklap, maşky ýuwaşlyk bilen ýerine ýetiriň.

Öňe geçmeler bilen gapdal urgyny ýerine ýetirmek



Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy

Aýagy göreş durmasyna goýmak

Ýerine ýetirmegiň usullary: başlangyç durmasyndan iterilmäni, aýagyň öňe çykarylmasyny hem-de aýlanmasyny ýerine ýetiriň. Bu ýagdaýdan öňe tarap iki sany beýik bolmadyk bökmäni ýerine ýetiriň. Soňra injigiň işjeň gönelmesi bilen urgyny ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň, ýene-de iki bökmäni we urgyny ýerine ýetiriň. Maşky uzak we ýakyn ýerleşen aýakda gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany her aýaga 10 gezek.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan gapdal urgusy.



A



B

Ç

- 1) A görünüşdäki suratda türgen hüjüme duruş ýagdaýda.
- 2) B görünüşdäki suratda türgen urgyny geçirýän pursaty barmaklary aşak tarap bakan.
- 3) Ç görünüşdäki suratda türgen urgyny dürs kellä geçiren pursaty barmaklary ýokary göni ýagdaýda.

Bökmede gapdaldan gapdal urgyny ýerine ýetirmek

Aýaklary gezekleşdirmek bilen gapdal urgyny ýerine ýetirmek.

Ýerine ýetirmegiň usullary: başlangyç durmasyndan iterilmäni, ýakyn ýerleşen aýagyň öňe çykarylmasyny hem-de aýlanmasyny ýerine ýetiriň. Injigiň işjeň gönelmesi bilen urgyny ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Göwräni dik ýagdaýa getiriň, urgy aýagyny aýlaň we ony göneldip, direg aýagynyň ýanynda ýere goýuň, aýak ýere goýlan wagtynda direg aýagy bilen yza bir ädim ädiň. Göreş durmasyny kabul ediň. Onda köp saklanman, iterilmäni, uzak ýerleşen aýagyň öňe çykarylmasyny hem-de aýlanmasyny ýerine ýetiriň. Injigiň işjeň gönelmesi bilen urgyny ýerine ýetiriň. Injigi şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Ýene-de göwräni dik ýagdaýa getiriň, urgy aýagyny aýlaň we ony göneldip, direg aýagynyň ýanynda ýere goýuň, aýak ýere goýlan wagtynda direg aýagy bilen yza bir ädim ädiň. Başlangyç durmasyny kabul ediň. Maşky orta tempde ýerine ýe-

tiriň. Maşky uzak we ýakyn ýerleşen aýakda gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany 10 gezek.

Ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek

Ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmegiň usullary indiki fazalary öz içine alýar: iterilme fazasy, aýagy çykarmagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmagyň fazasy.

Iterilme fazasy.

Iterilme fazasy iň möhüm we şol bir wagtda kyn fazalaryň biri bolup durýar. Hujüm ýerine ýetirilen wagtynda adam has gowşak bolýar, şonuň üçin deňagramlylygy ýitirmezlik üçin hem-de gaýtarma urgusyny almazlyk üçin urgyny çalt ýerine ýetirmeklik zerurdyr. Hut şonuň üçin iterilme fazasynda urgynyň tizligi aýagyň iterilmeginiň hem-de ýerine ýetirilen partlama täsiriniň hasabyna güýçlenýär. Göwräni öňe ibermek üçin, aýaga impuls we tizlenme bermek üçin partlama iterilmesi hökmanydyr. Şol bir wagtda iterilme fazasy – göwräniň kesgitli bir toparlara bölünmesidir. Sebäbi aýak bilen gapdaldan göni urgynyň dogry ýerine ýetirilişi hem-de tizligi onuň bölekleriniň jemlenmegine bagly bolup durýar. Berlen fazanyň ähmiýeti – bu urgyny ýerine ýetirmek üçin has amatly şertleri taýýarlamakdyr. Başlangyç durmasyndan ýakyn ýerleşen aýak bilen güýçli iteriň. Hereket gysylan pružini ýatladýar. Göwräni dik ýagdaýda saklap, göwräniň agramyny uzak ýerleşen (direg) aýagyna geçiriň. Kelläniň ýagdaýy üýtgänok, egin guşaklygy gowşadylan ýagdaýda, eginler ýokary galdyrylanok.

Goýberilýän ýalňyşlyklar.

Aýak bilen iterilmäni ýerine ýetiren wagtynda göreşiji göwresini öňe tarap epýär. Bu ýagdaýda partlama täsiri bolmaýar. Göreşiji ýöne aýagy bilen ýerden iterilýär we onuň göwresi öňe tarap hereket edýär. Bu usulyň ähli şertleri ýerine ýetirilen hem bolsa, urgynyň indiki fazalaryna geçmezden öň, ilki bilen göwräni dik ýagdaýa getirmeli, soňra urgyny dowam etdirmeli. Bu bolsa wagtyň artykmaç sarp edilmegi-

ne getirer. Urgyny bolsa maksimal çalt ýerine ýetirmeli. Çanaklygyň güýçli öňe berilmegi hem goýberilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Bu ýagdaý bolsa deňagramlylygyň ýitirilmegine getirýär.

Aýagy çykarmagyň fazasy.

Göreş durmasýndan iterilenden soň, aýagy çykarmagyň fazasy-na geçmeklik urgý aýagynyň işjeň ýokary galdyrylmagy bilen bilelik-de çanaklygyň ýagdaýynyň üýtgemegi bilen amala aşyrylýar.

Aýagyň ýokary galdyrylmagy sagital tekizlikde amala aşyrylar. Şol bir wagtda direg aýagynyň dabany 45° aýlanýar. Aýak çykarylýan wagtynda dyzy maksimal epýäris, daban aşak ugrukdyrylan we direg aýagynyň dyzyndan ýokarda ýerleşýär. Direg aýagy ýere bek gysylan hem-de gaty we maýyşgak ýagdaýda bolmaly. Göreşijiniň göwresi uly potensial energiýa bilen zaryadlanan polat pružine meňzeş bolmalydyr, ýöne şol bir wagtda hiç hili dartgynlyk ýok, göwre gowşadylan we kuwwatly partlama iterilmäniň hasabyna inersiýa boýunça hereket edýär. Aýagy çykarmaklygyň beýikligi urgyny ýerine ýetirmekligiň beýikligini kesgitleýär.

Goýberilýän ýalňyşlar.

Aýagy çala çykarmaklyk köp goýberilýän ýalňyşlaryň biri bolup durýar. Sebäbi aýagyň çala çykarylması urgyny birnäçe santimetre gysgaldýar, bu bolsa tutluşykda ýeterlik mukdarda duýulýar. Göwräniň ýykylmagynyň netijesinde deňagramlylygy ýitirmeklik goýberilýän ýalňyşlaryň hataryna degişli bolup durýar.

Urgý fazasy.

Urgý fazasy çanaklygyň işjeň hereketi bilen hem-de urgyny ýerine ýetiriji aýagyň gönelmegi bilen amala aşyrylýar.

Urgý aýagynyň dabany, çanaklygyň ön tarapy, sag egin we direg aýagynyň dabany hemmesi bir sagital tekizlikde ýerleşýärler. Urgý fazasynyň ahyrky pursatynda urgý aýagy dolulygyna gönelyär, ýanjyk bogny öňe berilýär, göwre garşylykly tarapa gerek bolan aralyga gysarýar (köp gysarmaklyk urgyny gowşadýar we deňagramlylygy bozýar). Urgý we direg aýaklary göni. Urgý aýagyň ökjesi bilen ýerine ýetirilýär. Urgý ýerine ýetirilen wagtynda urgyny ýerine ýetiriji aýagyň dyzyny berk saklaň, dyzyň ýiti we doly dartgynlygy urga

ähli toplanan partlama güýjüni bermeklige mümkinçilik berýär. Urgy ýerine ýetirilen wagtynda deňagramlylygy saklamaklyk birinji derejeli aňlatma eýedir. Sebäbi göwräniň agramy diňe bir aýaga düşýär. Urgynyň yzyna gaýtarylmasyndan gaçmak üçin direg aýagyny ýere gysmalydyr, daban bilen injigi birikdirýän bogny saklaýjy myşsalar dartgynly ýagdaýda bolmalydyr. Maksimal täsire ýetmek üçin urgyny diňe bir aýak bilen däl-de, tutuş göwre bilen ýerine ýetirmeli, çanaklygyň hem-de aýaklaryň hüjüm ediji hereketleri bolsa, bu maksada ýetmäge kömek eder.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.

Köp göreşijiler urgy garşydaşy ýeňlen wagtynda gutarýar diýip pikir edýärler we aýagynyň hereketlerine üns bermeýärler. Urgudan soň aýagy yzyna gaýtarmaklyk hem-de göreş durmasyna durmaklyk we göreşi dowam etdirmeklik hökmandyr.

Aýagy dogry yzyna gaýtarmak üçin iki şertiň ýerine ýetirilmegi hökmanydyr: birinji – aýak urgynyň ýerine ýetirilen traýektoriyasy boýunça yzyna gaýtarylýar; ikinji – garşydaşy bilen galtaşmadan soň aýagyň yzyna gaýtarylmasy aýagyň urga çykarylmasy ýaly çalt ýerine ýetirilmelidir. Göwre garnyň göni myşsalarynyň aşaky bölekleriniň birden döreyän dartgynlygynyň täsirinde dik ýagdaýa geçýär, agyrlyk merkezi direg aýagynyň üstünden geçýän dik merkezde ýerleşýär. Aýagyň urga çykarylmasy pružiniň süýndürilmegine meňzese, aýagyň yzyna gaýtarylmasy pružiniň gysylmagyna meňzeýär. Dyz urgudan soň göwräniň amortizasiýasy üçin çalaja epilýär. Göreşijiniň ýagdaýy durnukly bolmaly, onuň özi bolsa indiki hereketleri ýerine ýetirmäge taýýar bolmaly.

Goýberilýän ýalňyşlar.

Aýagyň yzyna gaýtarylmasyna üns berilmese, ol deňagramlylygyň ýitmegine getirýär. Eger-de urgy aýagy urga çykarylan traýektoriyasy boýunça yzyna gaýtarylmasa, onda aýagyň nyşana gelen pursaty bulaşykly bolar. Şeýle urgy gowşak bolýar we ony ýapmak aňsat. Ondan başga-da, haçan-da injik ýöne aşak düşürilende we but öňe berlende, göreşiji deňagramlylygy ýitirýär we kesgitli bir wagtda gowşak bolýar.

Aýagy urgudan soň durma goýmaklyk.

Bu faza urgy ýerine ýetirilende ahyrky fazadyr. Durma çykmaklyk takyk hem-de önünden niýetlenilen bolmalydyr. Göreşiji aýagy

nirä goýmalydygyny we haýsy hereketleri indikide ýerine ýetirjekdini bilmelidir; aýagy urgudan soň dogry goýmaklyk üçin, agyrylyk merkezini iki aýaga deň paýlamalydyr. Aýak yzyna gaýtarylandan soň göwre we urgy aýagy gönelyärler hem-de aýak çünkünden ökjesine tarap özüniň önünden ýere goýulýar. Öz direg aýagy bolan aýagyň dabany 45° aýlanýar we agyrylyk merkezi iki aýaga deň paýlanýar. Siz göreş durmasyny kabul edýärsiňiz.

Goýberilýän ýalňyşlar.

Aýagyň urgudan soň göreş durmasyna goýulman, ýöne öz önünden ýere düşürilmegi gödek goýberilýän ýalňyş hasaplanýar. Şol wagtda deňagramlylygyň ýitirilenliginiň hasabyna siz garşydaşyň hüjümi üçin gowşak bolup galýarsyňyz.

Ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgy

1. Başlangyç durma.
2. Başlangyç durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.
3. Urgyny ýerine ýetiriji aýagy çykarmagyň fazasy.
4. Urgy fazasy.
5. Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.
6. Aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgy

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmeklik indiki fazalara bölünýär: iterilme fazasy, urgyny ýerine ýetiriji aýagy çykarmagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk.

Iterilme fazasy.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmegiň iterilme fazasyna edilýän talaplar ýakyn ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgy ýerine ýetirmegiň fazasyna laýyk gelýär.

Aýagy çykarmagyň fazasy.

Aýagyň partlama iterilmesinden soň uzak ýerleşen aýaga urga çykarmaklyk bilen bilelikde, göwräniň 180° aýlanmasyny ýerine ýetiriň. Göwräniň agramy ýakyn duran aýaga geçirilýär, daban göwrä-

niň hereket etme prosesinde we budun aýlanmasynda 270° aýlanylmalydyr. Aýagyň urga çykarylması urgy aýagyň budunýň ýokary işjeň galdyrylmasy bilen hem-de çanaklygyň ýagdaýynyň üýtgemegi bilen amala aşyrylmalydyr.

Ýokary galdyrylma sagital tekizlikde ýerine ýetirilýär. Urgy aýagyň budy we injigi kese üste parallel ýerleşýärler, iki aýagyň ökjeleri urga tarap ugrukdyrylandyrlar. Göwre gapdallaýyn ýagdaýda ýerleşýär, göreş urga tarap ugrukdyrylan. Göreşijiniň ýagdaýy uly potensial energiýa bilen zarýadlanan, gysylan pružini ýatladýar. Ýöne şol bir wagtda hiç hili dartgynlyk ýok, göwre gowşadylan we partlama iterilmäniň hasabyna inersiýa boýunça hereket edýär.

Urgy fazasy.

Urgy fazasy urgyny ýerine ýetiriji aýagyň işjeň gönelmesi bilen amala aşyrylýar. Berlen faza edilýän indiki talaplar berlen urgyny ýakyn duran aýak bilen ýerine ýetirilende urgy fazasyndan edilýän talaplara laýyk gelýär.

Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.

Berlen fazada aýagyň yzyna gaýtarylması urgynyň ýerine ýetirilen traýektoriyasy boýunça yzyna gaýtarylýar. Berlen faza edilýän indiki talaplar berlen urgyny ýakyn duran aýak bilen ýerine ýetirilende urgy fazasyndan edilýän talaplara laýyk gelýär.

Aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk.

Bu faza uzak duran aýak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmegiň tamamlajy fazasydyr. Aýagyň yzyna gaýtarylmasýndan soň, urgy aýagy kese tekizlikde dyzda epilen ýagdaýyndan dik ýagdaýa geçirmeli we göwräniň yza 180° aýlanması bilen bilelikde aýagy gapdal durmasyna goýýarys. Aýlanma wagtynda direg aýagyň dabany tersine 270° aýlanýar, agyrlyk merkezi yza geçirilýär; göwräniň agramy iki aýaga deň paýlanýar, urgy aýagy ýere goýlanda siz göreş durmasyny kabul edýärsiňiz.

Uzak ýerleşen aýak bilen gapdaldan göni urgy.

1. Başlangyç durma.
2. Başlangyç durma ýagdaýyndan iterilme fazasy.
3. Urgyny ýerine ýetiriji aýagy çykarmak.
4. Urgy fazasy.

5. Aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy.
6. Aýagy urgudan soň durma goýmak.

Aýak bilen gapdaldan göni urgulary ýerine ýetirmegi öwretmekligiň usulyýeti

Aýak bilen gapdaldan göni urgulary ýerine ýetirmegi öwretmekligiň prosesi üç tapgyra bölünýär:

Birinji tapgyr – hereketleriň esasy gurluşyny özleşdirmek bilen häsiýetlendirilýär.

Ikinji tapgyr – endigi awtomatlaşdyrmak. Bu tapgyrda siz urgyny standart şertlerinde erkin ýerine ýetirmek başarnygyny kabul edýärsiňiz.

Üçünji tapgyr – gapdal göni urgularyny erkin we takyk ýerine ýetirmeklik başarnygyny kabul etmeklik bilen häsiýetlendirilýär. Bu tapgyrda siz göreşijiniň möhüm häsiýetleriniň biri bolan endigiň maýyşgaklyk häsiýetini (dürli garşydaşlaryň şahsy aýratynlyklaryna baglylykda we göreşiň dürli şertlerinde urgyny ulanmaklyk başarnygy) kabul edýärsiňiz. Ilkibaşda biz urgyny ýerine ýetirmekligiň usullarynyň (olar ön tekstde görkezilen) umumy düzgünlerini hem-de umumy beýanyňy, diňe ondan soň aşakdaky maşklara geçmekligi hödürleýäris. Bu maşklary ulgamlaýyn ýerine ýetirmek usuly kämilleşdirmäge mümkinçilik berýär. Gapdaldan göni urgyny gowy özleşdirmek üçin biz ony fazalara böldük: iterilme fazasy, aýagy çykarmagyň fazasy, urgy fazasy, aýagy yzyna gaýtarmagyň fazasy, aýagy urgudan soň göreş durmasyna goýmaklyk fazasy. Berlen urgynyň her fazasyny ýerine ýetirmekligiň ähli düzgünleri öwrenilenden soň, onuň tutuşlygyna özleşdirilmegine geçiň.

Urgyny ýerine ýetirmegiň hereketlendiriji endiklerini dogry ýerine ýetirmek üçin biz olaryň üstünde işlemegiň indiki usulyýetini hödürleýäris.

Gapdaldan göni urgyny dört hasapda ýerine ýetirmek.

Berlen maşkda iterilme fazasy we aýagy çykarmagyň fazasy bir faza birikdirilen. Başlangyç durma ýagdaýyny kabul ediň. Ýakyn duran aýak bilen iterilmäni ýerine ýetiriň we urgyny ýerine ýetiriji aýagyň buduny ýokary galdyryň. Göwräniň agramyny yzda duran (direg) aýagyna geçiriň. Aýagyň çykarylmany sagital tekizlikde ýeri-

ne ýetirilýär. Aýagyň öňe çykarylmasy bilen bilelikde direg aýagyň dabanyny 45° gradusa aýlaň. Aýagyň çykarylmasy wagtynda dyzy maksimal epiň we dabany aşak ugrukdyryň. Çanaklygyň işjeň hereketi bilen we urgý aýagyň budunyň gönelmegi bilen urgyny ýerine ýetiriň. Aýagy şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň we urgý aýagyň göneldip, önüňizde başlangyç durmasyna goýuň.

Urgyny dört hasapda ýerine ýetiriň. “Bir” hasapda – iterilmäni we aýagyň öňe çykarylmasy; “Iki” – hasapda urgý; “Üç” hasapda – aýagyň yzyna gaýtarylmasy, “Dört” hasapda – aýagyň urgudan soň göreş durmasyna goýulmagy. Berlen maşky ýuwaşlyk bilen, her fazada göwräniň ýagdaýyny dogry saklap ýerine ýetiriň. Urgý fazasy ýerine ýetirilende urgynyň ahyrky nokadynda aýagyň ýagdaýyny birnäçe sekuntlap saklaň. Gapdaldan göni urgyny ýakyn we uzak duran aýakda gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany her aýakda 10 gezek.

Gapdaldan göni urgyny iki hasapda ýerine ýetirmek.

Başlangyç durasyndan iterilmäni, aýagyň çykarylmasyny we gapdaldan göni urgyny ýerine ýetiriň. Bu hereket bir hasapda ýerine ýetirilýär. Ondan soň aýagy şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň we aýagyň göreş durmasynyň goýulmasyny ýerin ýetiriň. Bu hereket hem bir hasapda ýerine ýetirilýär.

Şeýlelik bilen, “Bir” hasapda – iterilmäni, aýagyň çykarylmasyny we urgyny ýerine ýetiriň. “Iki” hasapda – aýagyň yzyna gaýtarylmasyny we göreş durmasynyň goýulmasyny ýerine ýetiriň. Berlen maşk ýerine ýetirilende, urgynyň her fazasynda göwräniň dogry saklanylmagyny gazanyň. Hereketlendiriji endik doly öwrenilmese, urgyny ýerine ýetirmegiň tizliginiň ýokarlanmagyna ymtylmaly däl, her fazanyň dogry ýerine ýetirilişini gazanyň. Urgyny uzak we ýakyn aýakda gezekli-gezegine iki hasapda ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany her aýakda 10 gezek.

Gapdaldan göni urgyny bir hasapda ýerine ýetirmek.

Göreş durasyndan aýak bilen ýerine ýetirilýän gapdaldan göni urgynyň ähli fazalaryny ýerini ýetiriň. Ýagny, partlama iterilmesinden soň, aýagyň ýokary çykarylmasyny ýerine ýetiriň, soňra çanaklygyň we aýagyň işjeň hereketi bilen urgyny ýerine ýetiriň, aýagy şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň we aýagyň göreş durmasynyň goýulmasyny ýerin ýetiriň. Öwrenmekligiň başlangyç tapgyrynda urgyny ýuwaşlyk bilen ýerine ýetiriň. Soňra hereketlendiriji endigiň özleşdirilmegine baglylyk-

da bu hereketleri tizligi hem-de hereketleriň amplitudasyny ulaldyp ýerine ýetiriň. Ýeňillik, tygşytylyk we hereketleriň erkinligi peýda bolandan soň, urgynyň maksimal göreş tempinde ýerine ýetirilmegine geçiň. Gapdaldan göni urgyny uzak we ýakyn aýakda gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Gaýtalamalaryň sany her aýakda 10 gezek.

Urgy fazasynyň üstünde aýratynlykda işlemek

Ýerine ýetirmegiň usuly: başlangyç durmasyndan iterilmäni, aýagyň çykarylmasyny we urgyny ýerine ýetiriň. Aýagy şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Urgyny ýene-de ýerine ýetiriň we aýagy yzyna gaýtaryň. Ýerine ýetirilende urgý aýagyny ýere düşürmäh. Berlen maşky ýerine ýetirmek gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmäge kömek edýän, myşsa toparlarynyň işini, aýagyň epilmesi we gönelmesi ýerine ýetirilen traýektoriasynyň dogrulygyny gözegçilikde saklamaga we şonda tehniki talaplara baglylykda kelläniň, göwräniň, çanaklygyny we direg aýagynyň ýagdaýyny saklamaga kömek eder. Aýagy urgynyň ahyrky nokadynda birnäçe sekunt saklap, berlen maşky ýuwaşlyk bilen ýerine ýetiriň. Gapdaldan göni urgyny uzak we ýakyn aýakda gezekli-gezegine 10 gezek ýerine ýetiriň.

Direg aýagynyň daşynda aýlaw edip, aýak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek

Ýerine ýetirmegiň usullary: başlangyç durma ýagdaýyny kabul ediň – göni duruň, göwräniň agramy dolulygyna çep aýaga düşýär, sag aýak dyzda epilen, but ýokary galdyrylan, daban direg aýagynyň dyzyndan ýokarda ýerleşen. Eller tirsekde epilen. Urgý aýagyny dyzda göneldip, urgyny ýuwaşlyk bilen gapdal tarapa ýerine ýetiriň, aýagyň ýagdaýyny belläh. Mümkün boldugyça göwräni dik ýagdaýda saklaň. Bu ýagdaýdan 360° aýlanyň. Aýlanma direg aýagynyda ýerinde ýetirilýär. Direg aýagy berk we maýyşgak ýerde durýar. Direg aýagyny töwerek boýunça ýuwaşlyk bilen aýlap, tutuş göwräniň aýlawyny ýerine ýetiriň. Aýlaw wagtynda urga çykarylan aýaga gözegçilik ediň, deňagramlylygy saklaň we göwräni dik ýagdaýda saklaň. Doly aýlawdan soň şol traýektoriya boýunça aýagy başlangyç

durma ýagdaýyna getiriň. Maşky ýuwaşlyk bilen ýerine ýetiriň, esasy ünsi urgynyň ýerine ýetirilişine jogap berýän myşsa toparlarynyň işine beriň. Berlen maşky ýuwaş we dartgynly tempde ýerine ýetirmek bilen siz indikide urgyny maksimal tizlik we amplituda bilen ýerine ýetirip bilersiňiz, urgynyň dogry ýerine ýetirilişiniň barlagyny kämilleşdirip bilersiňiz. Urgyny uzak we ýakyn aýakda gezekli-gezegine ýerine ýetiriň. Ýerine ýetirmegiň wagty her aýakda 30 sekunt.

Öňe hereket edip, aýak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek

Ýerine ýetirmegiň usullary: başlangyç durmasyny kabul ediň. Iterilmäni we aýagyň çykarylmasyny ýerine ýetiriň. Bu ýagdaýdan öňe iki sany beýik bolmadyk bökmäni ýerine ýetiriň. Öňe tarap hereket etmede aýagyň ýagdaýynyň dogrulygyny gözegçilikde saklaň. Öňki ýagdaýy saklap we urgy aýagyny ýere düşürmän ýene-de iki sany beýik bolmadyk bökmäni we aýak bilen urgyny ýerine ýetiriň. Maşky ýerinde we öňe geçmeler bilen ýerine ýetiriň. Maşky uzak we ýakyn aýakda gezekli-gezegine 10 gezek ýerine ýetiriň. Berlen maşky ýerine ýetirmek, hüjüm wagtynda hile etmeklik, aralygy bilmeklik duýgularyny kämilleşdirmäge mümkinçilik berer hem-de urgyny geçmede we göreş ritmine ýakynlaşan ritmde ýetirmäge kömek eder.

Aýaklary gezekleşdirmek bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek

Ýerine ýetirmegiň usullary: başlangyç durmasyny kabul ediň. Ýakyn duran aýak bilen iterilmäni, aýagyň çykarylmasyny, urgyny aýagyň yzyna gaýtarylmasyny ýerine ýetiriň. Göwräni dik ýagdaýa göteriň, urgy aýagynyň dabanyny direg aýagynyň ýanynda ýere goýuň we urgy aýagy ýere goýlan wagtynda direg aýagy bilen bir ädim yza ädiň. Başlangyç durmasyny kabul ediň. Bu ýagdaýda saklanman, göwräniň 180° aýlanmasy we aýagyň urga çykarylması bilen bilelikde uzak duran aýak bilen iterilmäni ýerine ýetiriň. Göwräniň agramy – ýakyn duran direg aýagynda. Ol bolsa, göwräniň aýlanmasy we aýagyň çykarylması wagtynda 270° aýlan-

maly. Aýagyň öňe çykarylmasy sagital tekizlikde ýerine ýetirilmeli. Aýagyň budunyň işjeň gönelmesi bilen aýagy şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň.



Başlangyç durma

Aýagy çykarmagyň fazasy

Urgy fazasy

Göwräni wertikal ýagdaýa geçiriň we urgy aýagynyň dabanyny direg aýagynyň ýanynda ýere düşüriň. Ýere goýlan wagtynda direg aýagy bilen bir ädim yza ediň. Başlangyç durmasyny kabul ediň. Indiki urgular ýokarda görkezilişi ýaly, ýöne göwräniň 180° aýlanmasy bilen ýerine ýetirilmeli. Berlen maşklar gapdaldan göni urgyny wege-tatiw ýerine ýetirmeklik başarnygyny hem-de urgyny hemişe üýtgäp durýan şertlerde ýerine ýetirmekligiň kämilleşmegine ýardam berýär.



Aýagy yzyna gaýtarmak

Göreş durmasyna goýmak

Uzak duran ayak bilen gapdaldan göni urgy



a)

b)



c)

1) A görnüşdäki suratda türgen hüjüme duruş ýagdaýda. 2) B görnüşdäki suratda türgen urgyny geçirýän pursaty barmaklary aşak tarap bakan. 3) Ç görnüşdäki suratda türgen urgyny dürs kellä geçiren pursaty barmaklary ýokary göni ýagdaýda.

Aýaklary gezekleşdirmek bilen yzdan göni urgyny ýerine ýetirmek



Ýerine ýetirmegiň usuly: başlangyç durma ýagdaýyndan uzak duran sag aýak bilen iterilmäni, göwräniň aýlanmasyny we aýagyň çykarylmasyny ýerine ýetiriň, aýagyň işjeň gönelmegi bilen urgyny ýerine ýetiriň we aýagy şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Göwräni wertikal ýagdaýa göterip, urgy aýagyny direg aýagynyň ýanynda goýuň. Göreş durmasyna duranyňyzdan soň, uzak duran çep aýak bilen iterilmäni, göwräniň aýlanmasyny we aýagyň çykarylmasyny ýerine ýetiriň. Aýagyň işjeň gönelmegi bilen urgyny ýerine ýetiriň we aýagy şol traýektoriya boýunça yzyna gaýtaryň. Göwräni dik ýagdaýa göterip, urgy çep aýagyny ýere goýuň we göreş durmasyny kabul ediň. Orta tempi saklap, berlen maşky çep we sag aýakda ýerine ýetiriň. Urgular ýerine ýetirilen wagtynda deňagramlylygy ýitirmän, urgulary göni nyşana tarap ugrukdyrmaga ymtylyň. Öwrenmegiň başlangyç tapgyrynda maşklary orta tempde ýerine ýetiriň we soňra hereketlendiriji endigiň üstünde işlemeklik bilen yzdan göni urgynyň tizligini ulaldyň. Taekwondo sportunda urgular aýak bilen kellä dürs aýlanyp urgy geçirilende owadan urga baha berlenden uly bolýar. Gaýtalamalaryň sany – her aýakda 10 gezek.



Yzdan yzyna bökmede göni urgy.



Aýagy başlangyç ýagdaýa goýmak

Taekwondonyň ITF görnüşiniň esasy ýörelgesi

Hormat goýmaklyk, sypaýylyk! Hormat goýmaklyk adamyň kämilleşmegi üçin we has gowy garmoniki jemgyýeti gurmak üçin Gündogaryň gadymy mugallymlary we akyldarlary tarapyndan ýazylan kanun bolup durmaýar. Öz häsiýetini kemala getirmek bilen taekwondonyň ähli türgenleşýänleri hormat goýmaklygyň indiki ýüze çykmalaryny türgenleşme prosesine esasy element hökmünde goşmaklyk bilen ulanmalydyrlar:

1. Biri-birini sylamaklyk ruhuny kämilleşdirmeli.
2. Öz erbet endiklerinden dynmaklyk we beýleki adamlaryň erbet endikleri bilen oňuşmak.
3. Hoşamaý bolmak.
4. Özünüň daşynda adalatlylyk atmosferasyny saklamak.
5. Türgenleşýänler bilen tälimçiniň arasyndaky, indi başlaýan we uly okuwçylaryň arasyndaky, ýaş aýratynlygy hem-de jemgyýetdäki ýagdaýy uly we kiçi bolan türgenleşýänleriň arasyndaky köpbaşgançaklygy saklamak.
6. Adamlar bilen gatnaşmaklykda olarda kabul edilen etiketiň düzgünlerine laýyklykda özüni alyp barmaklyk.
7. Beýleki adamlaryň ýagdaýyna hormat goýmak we olaryň artykmaçlygyny kabul etmek.
8. Özüni beýlekiler bilen dogruçyl we açyk alyp barmak.
9. Sowgatlaryň kabul edilişi we berilişi ýalňys hasaplanylan ýagdaýynda olardan ýüz öwürmek.

Dogrulyk

Her bir adam dogryny ýalandan tapawutlandyrmagy, özi ýalňys bolan ýagdaýynda ony kabul etmekligi başarmalydyr. Aşakda dogrulygyň ýoklugyny görkezýän mysallar getirilýär:

1. Sözüniň we işiniň dogry gelmezligi.
2. Has ýokary guşagyň laýyk usullar bilen almaklyk synanyşmaları.
3. Urgynyň güýji görkezilende byçgy bilen aşagyndan kesilen tagtalary ulanmak.

4. Guşaklygy özüniň beýlekileriň önünde artykmaçlygyny görkezmek üçin almaga ymtylýş.

Erjellik, sabyrlylyk

Ussat bolmagyň syrlarynyň biri – ähli kynçylyklary erjellik we sabyrlylyk bilen geçmeklik. Bagt hem-de şowlulyk, köplenç, erjel adamlara ýetýär. Bir zada ýetmeklik üçin özüniň önünde maksat goýmaly we oňa ýetmeli. Konfusiý şeýle diýýär: “Azda erjel bolmadyk, kähalatlarda köpde ýeňiş gazanýar”.

Özüne erk etmeklik, özüni barlag etmeklik

Özüne erk etmeklik diňe türgenleşme zalynda däl-de, tutuş ömürde möhüm bolup durýar. Özüni barlag etmeklik döwründe iki göreşijini hem howply ýagdaýa getirip biler. Kollektiwiň içinde oňuşmazlyk, köplenç, özüne erbet barlag bermegiň netijesinde ýüze çykýar. Lao Szy diýýär: “Beýleki adamy däl-de, özüni ýeňen güýçli hasaplanýar”.

Kesir ruh

“Bu ýerde öz borjuny ýerine ýetiren üç ýüz adam ýatyr”. Bu ýönekeý şygar adamzat taryhynyň iň uly edermenligine degişli bolup durýar: üç ýüz sany spartalý duşman goşunlaryna garşy ölüňä durup, tutuş dünýä kesir ruhuň nämedigini görkezdiler. Taekwondo bilen türgenleşýänler dogruçyl we aýyk göwünli bolmalydyrlar. Adalatsyzlyga duşan ýagdaýlarynda olar garşydaşlarynyň köplüğine garamazdan we kime garşy durýanlygyna garamazdan, hiç zatdan gorkman, aýgytlaýjy we kesir ruhy görkezmeklik bilen hereket etmelidirler.

Taekwondo ITF görnüşi boýunça ýaryşyň geçiriliş düzgünleri

Taekwondo I. T. F görnüşinde (W. T. F) görnüşinden tapawudy ýaryşlar dürli görnüşde, düzgünleri, umumy häsiýeti hem-de egin-eşikleriniň görnüşi boýunça tapawutlanýar. Taekwondo I. T. F görnüşinde elektron sensor gorag esbaplary ulanylmaýar, el we aýak urgular dürs göwrä ýa-da kellä geçirilende eminler arkaly bal (utuklar) berilýär.

Her bir urga berilýän utuklar:

1. Göni urgular kellä we göwrä ýerine ýetirilýär. Kellä – 2 utuk (bal), göwrä – 1 utuk berilýär.

2. Aýlanyp depilende kellä – 3 utuk, göwrä – 2 utuk berilýär.

3. 360 gradus aýlanyp depilende kellä – 5 utuk, göwrä – 4 utuk berilýär. (Tutluşykda hökman depmeli, eger urgy ýerine ýetirilmese türgene duýduryş berilýär).

4. El urgularyna 2 gezekden soň aýak urgularyny goşmaly. Şonda el urgularyny kellä, içe 2 gezek urşaň 2 utuk berilýär. 1 gezek urşaň 1 utuk berilýär. 2 gezek el urgularyndan soň aýak urgulary ýerine ýetirilmese, 1 duýduryş berilýär. Eger-de türgen 3 sany duýduryş alsa, onuň 1 – utugy aýrylýar. Aýak urgulary ýerine ýetirilende biden aşak depilen ýagdaýynda hem 1 duýduryş berilýär.

Arka depilen ýagdaýynda, ýeňsä urlan ýa-da depilen ýagdaýynda hem duýduryş berilýär.

Ýaryslaryň görnüşleri

1. Şahsy tul – ýekelikde tutluşykda ulanylýan emelleri, böwet goýmak arkaly urgulary hereketiň üsti bilen görkezmek.

2. Toparlaýyn tul (görkezmä çykyşy) 5 sany türgen bolup bir tuly deň derejede we kombinasiýalary ýerine ýetirmek.

3. Tutluşyk – öz agram derejähde çykyş etmek.

4. Toparlaýyn tutluşyk – her topardan 6 türgen çykyp tutluşyk geçirýär we agram derejähde seredilmeyär.

5. Görkezmä çykyş – oganlarda 1 adama 3 sany bolup topulýarlar, gyzlarda 1-ne 2 bolup topulýarlar.

6. Şahsy 1 adam ýokarlygyna we uzynlygyna böküp depmek, 5 sany urgyny.

7. Toparlaýyn ýerine ýetirmek 5 sany türgen bolup gatnaşylýar, her türgen 1 urgyny ýerine ýetirmeli.

8. Jisimleri döwmek – 18 ýaşdan uly türgenlere rugsat berilýär.

Tulda ulanylýan başarnyklar:

1. Tolkun

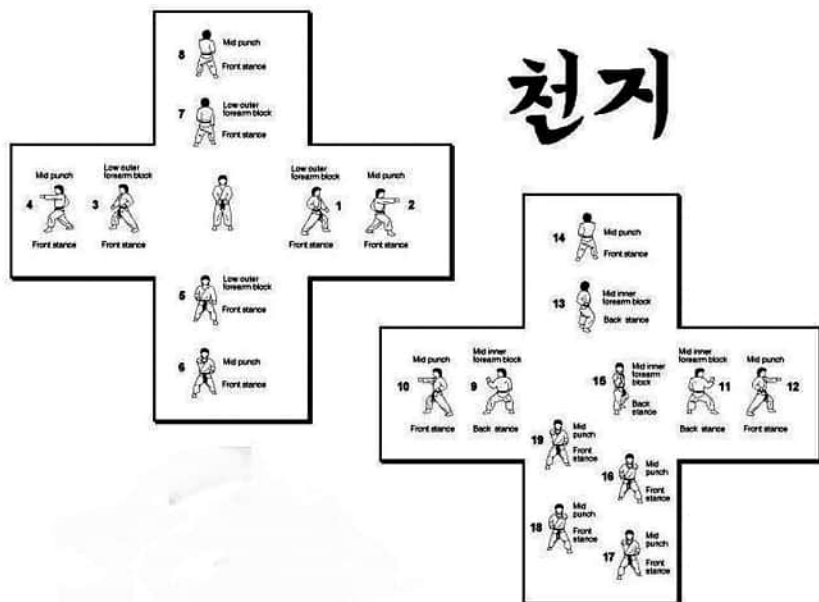
2. Güýç

3. Depgin
4. Içki güýç
5. Deňagramlylyk

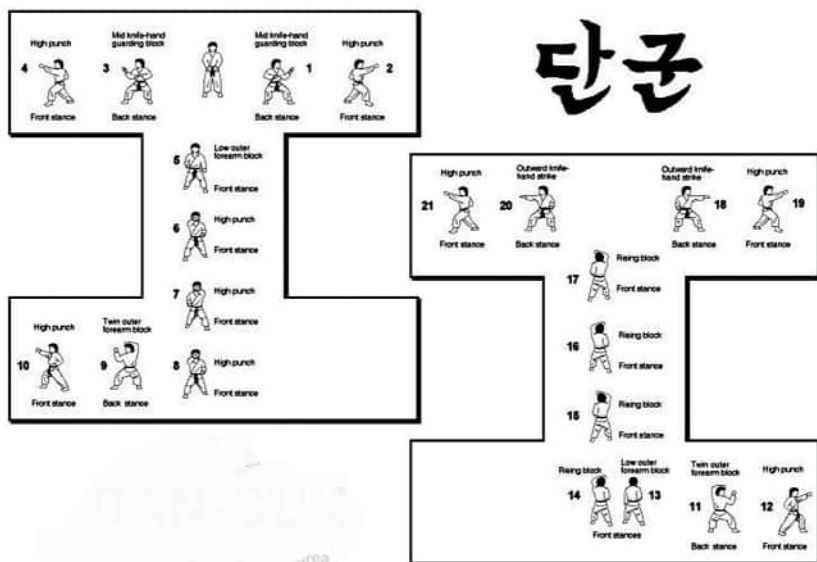
Taekwondo ITF görnüşinde TUL

Taekwondo ITF görnüşinde görkezme çykyşlary (TUL) diýip atlandyrylýar. Taekwondo (WTF) görnüşinde pumse, ITF görnüşiniň tuluň ara tapawutlygy ITF-de bäsleşik esasynda ýörite ýaryşlar geçirilýär. Tul boýunça ýaryşlar ITF-de bäsleşik diýlip atlandyrylýar. Ol bäsleşikde toparlaýyn hem-de şahsy (ýekelik) görnüşinde çykyş edip bolýar. Toparlaýyn tulda alty türgen berilýär, şolardan baş türgeniň bäsleşmäge hukugy bar. Özboluşly taryhy we çuň pelsepesi bar. Islendik tulda amal edilende edil harby serkerdeler ýaly nazaryňy öňe dikmek, dogry içki güýjüňi ulanmak, dürs dem almak, tebigy sazlaşygy gazanmak we deňagramlylygyňy saklamak ýaly möhüm aýratynlyklara daýanmak zerurdyr. Taekwondonyň ITF görnüşinde tullaryň 24 sany görnüşü bar. Olar özboluşly gorag hereketi hem-de hüjüm emelleri bilen baglanyşykly urgy, gorag hereketleri bilen jemlenendir. ITF görnüşinde 12 sany tul görkezmek bilen türgene köp ýylyň dowamynda türgenleşikleriň netijesinde gara guşagyň 1-nji dany berilýär.

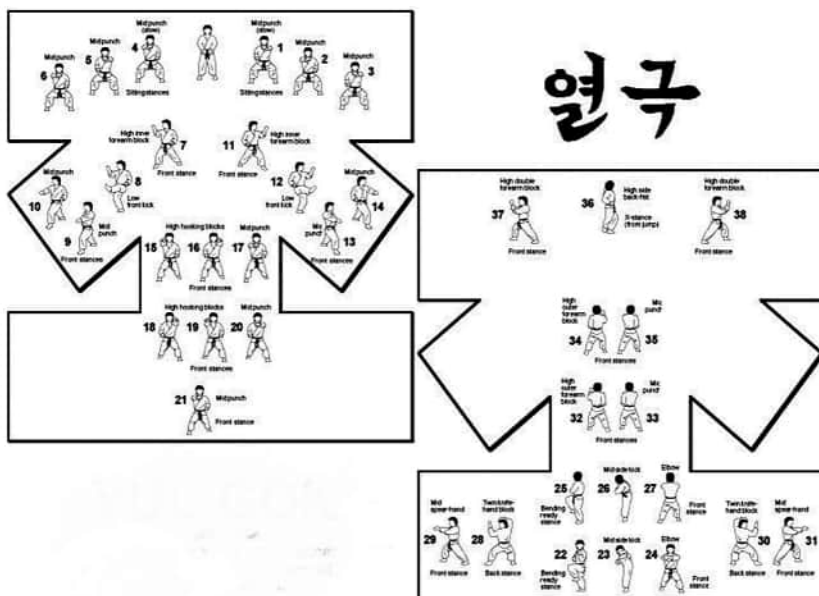
- Içki güýjüň energiýasyny (şöhlesini) ulanyş;
- Dem alşyň güýjüni ulanmak;
- Bedeniň açylyp-ýapylyşy (konstraksiýa);
- Beden bilen ýeriň arasyndaky sazlaşyk, bedeniň sazlaşykly hereketi (transmissiýa);
- Beden hereketiniň çaltlygy;
- Beden hereketiniň güýçlüligi;
- Durnukly deňagramlylygy saklamak;
- Durşuň dogrulygy;
- Beýniň güýjüni ulanmak;
- Edeplilik (Etika) – gözellig.
- Pisihikany dogry ulanmak.



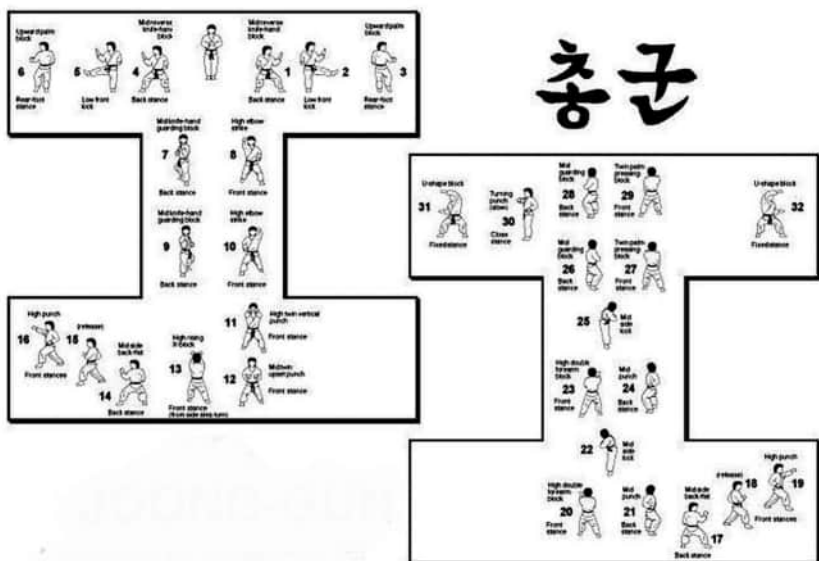
1-nji Tul hereketde (ady CHON-JI)



2-nji Tul hereketde (ady DAN-GUN)



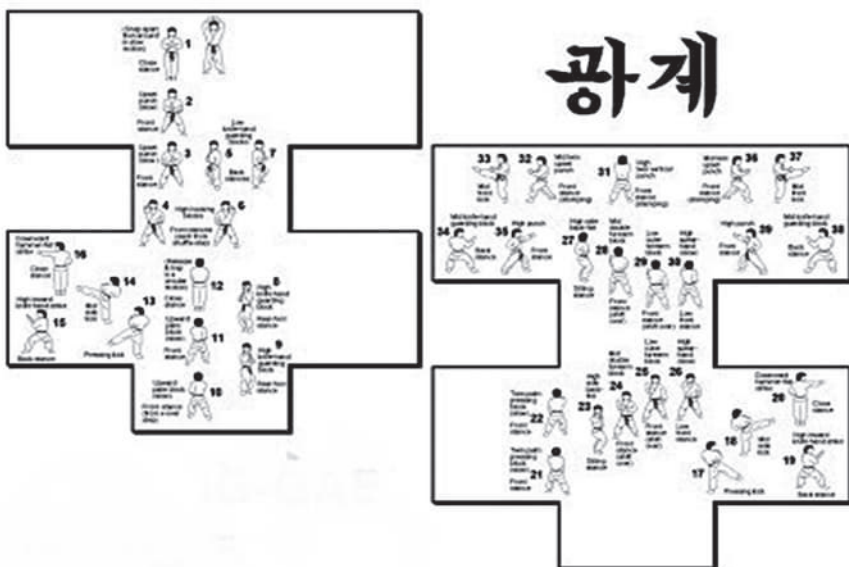
5-nji Tul hereketde (ady YUL-GOK)



6-nji Tul hereketde (ady JOONG-GUN)



9-nji Tul hereketde (ady CHOONG-MOO)



10-nji Tul hereketde (ady KWANG-GAE)

*Taekwondo ITF görnüşinde halkara derejeli ýaryşlarda
toparlaýyn tutluşykda ulanylýan gorag esbaplary*



Taekwondo (ITF) görnüşinde Dobok WTF görnüşinden daşky görnüşi tapawutlanýar.



Gorag esbaplary dogry ulanmagyň usuly



**Taekwondo ITF görnüşinde ellik – daşky görnüşi boýunça
boks elligine meňzeş Taekwondo**



Futy – aýak gorag esbaby, ol şikesden hem-de urgy geçirilen wagtynda garşydaşyňa şikes ýetirmez ýaly ulanylýar. Diş gorag esbaby – kapa.



Bandaž aýallar üçin



Bandaž erkekler üçin

MAZMUNY

Giriş	7
Taekwondo barada umumy düşünje	9
Taekwondonyň esasy düzgünleri	13
Öňde goýulýan wezipeler	14
Taekwondonyň (WTF) görnüşiniň Türkmenistana gelip ýetmegi.	17
Taekwondo ITF görnüşiniň Türkmenistana gelip ýetmegi	18
Taekwon-do ITF görnüşi boýunça ýetilen üstünlikler.	19
Taekwondo WTF boýunça ýetilen üstünlikler.	19
Esasy beden sypatlarynyň kämilleşdirilişi.	20
Çydamlylyk	21
Tizlik.	22
Güýç	25
Çalasynlyk	29
Çeýelik.	30
Garşylyklaýyn urgularyň tehnikasy	31
Goranyşyň ulgamlaşdyrylyşy	32
Goranyşyň esaslary	33
Böwet goýmak arkaly goranmak (eller bilen)	34
Böwet goýmakdaky goranyş.	34
Urgyny kakmak arkaly goranyş	35
Kelläni egip aýak urgularyndan goranmak	36
Çekilip goranmak	37
El bilen ýerine ýetirilýän gorag hereketleri	38
Böwet (lok) goýmak	39
Taekwondoda ýaryşyň önüsyrasyndaky türgenleşmäniň usulyýeti	40
Umumy fiziki taýýarlyk	41
Türgeniň iýmitlenişiniň esaslary.	42
Iýmitiň düzümi.	43
Dikeldişň psihologik serişdeleri.	45
Taekwondo WTF görnüşi boýunça ýaryşlaryň esasy düzgünnamasy . . .	45

Türgenleriň hukuklary we borçlary	46
Taekwondo (WTF) sportunda ýaryşlaryň geçirilişi	48
Taekwondo (WTF) sportunda agram derejeleri	48
Taekwondo (WTF) sportunda halkara derejeli ýaryşlarda, olimpiýa oýunlarynda tutluşykda ulanylýan gorag esbaplary:.	51
Taekwondo sportunda şikesler.	60
Koreý dilinde atlandyrylyşy	62
Taekwondo WTF görnüşinde guşaklar	65
Taekwondo (WTF) sportunda “Dan”	66
Pumse	67
Taekwondoda usuly hereketler.	76
Taekwondo urgy hereketleri	77
Uzak ýerleşýän ayak bilen ýerine ýetirilýän göni urgular	84
Yzda duran aýagyň dabanyňyň ujy bilen ýerine ýetirilýän göni urgular .	86
Yzda duran aýagyň dabanyňyň ökjesi bilen ýerine ýetirilýän göni urgular	86
Ýakyn ýerleşýän ayak bilen gapdaldan ýerine ýetirilýän aýlaw urgusy.	94
Ýakyn ýerleşen ayak bilen gapdaldan aýlaw urgusy	98
Uzak ýerleşen ayak bilen gapdaldan gapdal urgusy	98
Uzak ýerleşen ayak bilen gapdaldan gapdal urgusy	99
Uzak ýerleşen ayak bilen gapdaldan aýlaw urgusy	100
Gapdal urgulary ýerine ýetirmekligi öwretmegiň usulyýeti	101
Öňe geçmeler bilen gapdal urgyny ýerine ýetirmek.	104
Bökmde gapdaldan gapdal urgyny ýerine ýetirmek	105
Ýakyn ýerleşen ayak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek . .	106
Ýakyn ýerleşen ayak bilen gapdaldan göni urgy	109
Uzak ýerleşen ayak bilen gapdaldan göni urgy	109
Aýak bilen gapdaldan göni urgulary ýerine ýetirmegi öwretmekligiň usulyýeti	111
Urgy fazasynyň üstünde aýratynlykda işlemek	113
Direg aýagyňyň daşynda aýlaw edip, ayak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek	113
Öňe hereket edip, ayak bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek .	114
Aýaklary gezekleşdirmek bilen gapdaldan göni urgyny ýerine ýetirmek	114
Aýaklary gezekleşdirmek bilen yzdan göni urgyny ýerine ýetirmek . .	117
Taekwondonyň ITF görnüşiniň esasy ýörelgesi	119
Dogrulyk.	119
Erjellik, sabyrlylyk.	120

Özüne erk etmeklik, özüni barlag etmeklik	120
Kesir ruh	120
Taekwondo ITF görnüşi boýunça ýaryşyň geçiriliş düzgünleri	120
Ýaryşlaryň görnüşleri	121
Taekwondo ITF görnüşinde TUL	122
Taekwondo ITF görnüşinde halkara derejeli ýaryşlarda toparlaýyn tutluşykda ulanylýan gorag esbaplary	127

Wepa Orazgulyýew, Aýlar Gylyçdurdyýewa

TAEKWONDO

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

Redaktor

A. Kakajanow

Teh. redaktor

Ý. Peskowa

Kompýuter bezegi

A. Babayewa

Çap etmäğe rugsat edildi 25.01.2024.
Ölçeği $60 \times 90 \frac{1}{16}$. Times New Roman garniturası.
Çap listi 8,25. Şertli-çap listi 8,25. Hasap-neşir listi 5,81.
Neşir № 8. Sargyt № 0. Sany 3.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000. Aşgabat, D.Azady (2011) köçe, 61.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” çaphanasy.
744000. Aşgabat, Bitarap Türkmenistan şaýoly, 15.