

10-րդ  
ԳՈՒՊ



Levon Avagyan

**Հոգևոր պատրաստվածություն**

- ❖ Հարց Աստվածաշունչ մատյանից  
/Հայր Մեր-ի իմացություն/:

**Տեսական պատրաստվածություն**

- ❖ Թաեքվոն-Դոյի 8 սկզբունքները
- ❖ Թաեքվոն-Դոյի էթիկան
- ❖ Թաեքվոն-Դոյի պատմությունը (Միջազգային և Հայաստանի Ստոլաս Լուկաս ակումբի մասին)

**Պատրաստվածության վարժություններ**

- ❖ Նարանի Սոգի - Ապ Ջումոկ - Կաունդե - Չիրուգի
- ❖ Անան Սոգի - Ապ Ջումոկ - Կաունդե - Չիրուգի
- ❖ Գունուն Սոգի -Նաջունդե - Խեչո Մակի
- ❖ Ապ Չաօլիգի /բարձրացնելուց հետո դնել դիմացը նոր տանել հետ/
- ❖ Յոպ Չաօլիգի/բարձրացնելուց հետո դնել դիմացը նոր տանել հետ/
- ❖ Սաջո Չիրուգիև Սաջո Մակի

**Ուտքի Տեխնիկա**

- ❖ Ապ Չաօգի / հետևի և առջևի ուտքով/: Բոլոր հարվածները կատարել **Գունուն Սոգի -Նաջունդե - Խեչո Մակի:**

**Երեք Քայլով Մենամարտ / Սամբո Մացօգի/**

**N1.**

**X – Գունուն Սոգի Կաունդե Չիրուգի**

/առաջ և հետ շարժվելով/

**Y – Գունուն Սոգի Ան Պալմոկ Կաունդե**

**Մակի + Ապ Ջումոկ Չիրուգի**

/առաջ և հետ շարժվելով/

**N2.**

**X – Գունուն Սոգի Ապ Չաօգի**

/առաջ և հետ շարժվելով/

**Y – Գունուն Սոգի Նաջունդե Պալմոկ Մակի + Ապ**

**Ջումոկ Չիրուգի/առաջ և հետ շարժվելով/**

N3.

X – Գունուն Սոզի Ապ Չազի /առաջ և հետ շարժվելով/

Y – Գունուն Սոզի Նաջունդե Սօնկալ

Մակի + Ապ Ջուննկ Չիրուզի/առաջ և հետ շարժվելով/

**Տիգրիկական պատրաստվածություն**

- ❖ Ժիմ – 30հատ
- ❖ Կքանիստ մեկ ոտքի վրա, ամեն մի ոտքով 10 անգամ
- ❖ Որովայնի ձգում/ձեռքերով և ոտքերով չդիպչել գետնին, ձեռքերը դեմքի մոտ – 2 րոպ.:
- ❖ Շպազատ
- ❖ Կամուրջ/ մոսա իջնել/

**Բառարան**

- ❖ Նապունդե-ուսերից վերև
- ❖ Կաունդե-գոտկատեղից մինչև ուսերը
- ❖ Նաջունդե-գոտկատեղից ներքև
- ❖ Մակի-ձեռքի պաշտպանություն
- ❖ Սոզի – ոտքերի դիրք
- ❖ Քյոնե- խոնարհում, բարևել
- ❖ Չազի-ոտքի հարված
- ❖ Չիրուզի-ձեռքի հարված
- ❖ Թան-Քվոն-Դո – Ոտքի-Չեռքի-Հոգևոր ճանապարհ:
- ❖ Սաբում- մարզիչ
- ❖ Սօյոտ- շարք
- ❖ Շյոտ - ազատ
- ❖ Դոջան – մարզվելու դահլիճ
- ❖ Անձյա - նստել
- ❖ Հիրոսոտ – կանգնել
- ❖ Թեյկյոն – ողջունել
- ❖ Փարո – վերջացնել, դադարեցնել շարժումները
- ❖ Քեսոկ – շարունակել
- ❖ Պալմակօ/Պալգիդե/ - ոտքերի փոփոխում
- ❖ Դոբոկ – Թանքվոնդոյի հագուստ
- ❖ Թի - գոտի

## ԹԱԵՔՎՈՆ-ԴՈՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ

Թաեքվոն-Դոն ժամանակակից ամենատարածված մարտարվեստներից մեկն է: Այսօր աշխարհում ավելի քան 70 միլիոն մարդ զբաղվում է այս մարզաձևով: Շատ հաճախ ասում են, որ Թաեքվոն-Դոն հնագույն մի մարտարվեստ է, որը հայտնի է աշխարհին ավելի քան 2000 տարի, սակայն այն հայտնի է դարձել աշխարհին միայն վերջերս: 20-րդ դարի կեսերին տարբեր երկրներ ունեին իրենց ազգային մարտարվեստները: Արևելյան մարտարվեստները տարբերվում են, քանի որ դրանք նպատակաուղղված են և զարգացել են: Ենթադրվում է, որ Չինաստանում է շատ տարածում գտել Կառատե-դո-ն (Չինական բռունցք): Մինչև 1945թ.-ը Կորեան ճապոնական օկուպացիայի տակ էր: Տ. Ֆունակոչին բացահայտեց Կառատե-դո-ն աշխարհին: Կորեացիները նույնպես ունեին իրենց մարտարվեստը: 1945թ. -ին Կորեան ստացավ ազատություն: Նրանք ասում էին զավթիչներին: Չոյ-հոգ-հինը ծառայում էր 29 հետևակային դիվիզիայում: Թաեքվոն-Դոն Նոր մարտարվեստ է, որը Չոյ-հոգ-հինը ստեղծել է անցած դարի կեսերին: 1954թ.-ին Սի-ման-հինը տեսավ Թաեքվոն-Դոյի ցուցադրական ելույթներ, որոնք մեծ տպավորություն թողեցին նրա վրա: Նա հրաման տվեց, որ Թաեքվոն-Դոն տարածվի կորեական բանակում: 1955թ. -ի ապրիլի 11-ը համարվում է Թաեքվոն-Դոյի ծննդյան օրը: 1959թ.-ին ստեղծվեց Կորեայի Թաեքվոն-Դոյի ասոցիացիան: Չոյ-հոն-հինը հրատարակեց առաջին Թաեքվոն-Դոյի գիրքը (Վիետնամ, Թայվան): 1962թ.-ին անցկացվեց Թաեքվոն-Դոյի առաջին մրցույթը: Չոյ-հոնգ-հինը չմնաց գեներալի պաշտոնում, գնաց Մալազիա և ստանձնեց դեսպանի պաշտոն:

Նա զարգացրեց շուրջ 15 Թիլեր: Նրա հետ էր նաև Կիմ-բուկ-ման-ը: Վերադառնալով իմացավ, որ Թաեքվոն-Դոյի ասոցիացիան փոխվել է Թենք-սու-դո-ի:

**1966թ.-ին ստեղծվեց ITF Թաեքվոն-Դոյի ֆեդերացիան Սեուլում:** 1972թ.-ին նա իրեն արտրեց Կանադա և տեղափոխեց շտաբը Կորեա: 1972թ.-ին Կորեան ստեղծեց նոր ֆեդերացիա՝ **WTF:** Այդ ժամանակ Հյուսիսային Կորեան ոչ մի կապ չուներ այդ իրադարձությունների հետ: 1980թ.-ին Չոյ-հոնգ-հին-ը Հյուսիսային Կորեայում վերցնում է իր հովանու տակ: Վերջինիս հետ էր նաև Պակ-Չուն-Տենը: Ռուսաստանում դասավանդում էր Լի-են-Սեկը: Նա մահացել է ավտովթարից:

**1990թ.-ն Պակ-Չուն-Տենը հեռացավ և ստեղծեց GTF:**

ITF-ում կա 24 Թիլ, GTF-ում՝ 30 Թիլ: GTF ուսումնասիրողներն ունեն բոլոր այն տեխնիկան, ինչը ITF-ը: **2002թ. ապրիլի 11-ին Պակ-Չուն-Տենը մահացավ, Չոյ-հոնգ-հինը մահացավ հունիսի 12-ին:**

2002թ.-ին ITF ֆեդերացիայում հակամարտումներ սկսվեցին և այն բաժանվեց 3 մասի (կորեական, եվրոպական, կանադական):

Թաեքվոն-Դոն միակ մարտարվեստն է, որն իր կիրառական նշանակությունը ցույց է տվել իրական կյանքում: Վիետնամական պատերազմի ժամանակ վիետնամցի զինվորների 1000 հոգանոց խումբը հարձակվում է կորեացիների 250 հոգանոց խմբի վրա, ովքեր ամեն օր զբաղվում էին թաեքվոն-դոյով: Մի ամբողջ օր տևած մարտի ժամանակ, որտեղ չէր կիրառվում հրազեն և կռվում էին միայն դանակներով և ձեռքերով, կորեացիներից զոհվում է ընդհամենը 5 և վիրավորվում 30 մարդ, իսկ վիետնամցիներից զոհվում և վիրավորվում է 500 հոգի:

## **ԹԱԵԹՎՈՆ-ԴՈՅԻ ՍԿՉԲՈՒՆՔՆԵՐԸ**

### **1. ՊԵՏՔ Է ՀԱՄԿԱՆԱԼ ՆՊԱՏԱԿԸ:**

Այս սկզբունքը ենթադրում է, որ աշակերտը պետք է հասկանա այն նպատակը, որի համար մտնում է դահլիճ: Նպատակը հասկանալու համար պետք է շատ ուշադիր լսել այն ամենը, ինչը բացատրում է մարզիչը և ամենակարևորը չվախենալ և չամաչել հարցեր տալուց:

### **2. ՍԱՐՄՆԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԻ ԻՍԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ:**

Մարդու մարմնի կառուցվածքի իմացությունը թույլ է տալիս հասկանալու սեփական հնարավորությունները, իրական կյանքում պաշտպանվելու և հակահարված տալու հնարավորությունները: Սա հնարավորություն է տալիս ճիշտ կողմնորոշվել վնասվածքների դեպքում համապատասխան օգնություն ցուցաբերելու համար:

### **3. ՍԱՐՏԿՈՑԻ ՍԿՉԲՈՒՆՔԸ:**

Այս սկզբունքը ենթադրում է, որ յուրաքանչյուր հարված պետք է կատարվի ոչ միայն մարմնի մի մասով, այլ՝ օգտագործելով մարմնին ուժ հաղորդող բնական շարժումը, որից էլ կախված է կատարվող հարվածի ուժը:

### **4. ԱԼԻՔԻ ԿԱՄՍԻՆՈՒՍՈՒԴԻ ՍԿՉԲՈՒՆՔԸ:**

Կատարվող յուրաքանչյուր շարժում պետք է լինի ալիքի նման, ինչը բնական երևույթ է նաև սովորական կյանքում: Շարժման ժամանակ մարմինը պետք է կատարի կքանիստ 20%-ի չափով:

**5. ՀԱՆԴԱՐՏՈՒԹՅԱՆ ՍԿՉԲՈՒՆՔԸ:**

Հարվածից առաջ մկանները պետք է լինեն հանդարտ վիճակում, պետք է լարվեն միայն մի պահ՝ հարվածի ժամանակ, ապա պետք է անհետանա այդ լարվածությունը, սակայն միայն ներքուստ. արտաքուստ այդ լարվածությունը նկատելի չպետք է լինի:

**6. ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՄԻԱՄՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ:**

Պետք է կենտրոնանալ և ուղղորդել մկանները միևնույն պահին, միևնույն ժամանակ և միևնույն տեղին: Բոլոր շարժումները պետք է ավարտվեն նույն պահին:

**7. ԲՆԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՍԿՉԲՈՒՆՔԸ:**

Պետք է կատարել այն շարժումները, որոնք բնական են: Անբնական շարժումները առաջ են բերում վնասվածքներ և անցանկալի իրավիճակներ մարզիկի համար:

**8. ԱՄԵՆ ԻՆՉ ԿԻՍԱԾԱԼՎԱԾ ՎԻՃԱԿՈՒՄ:**

Այս սկզբունքը բխում է մարդու մարմնի կառուցվածքից և ենթադրում, որ պետք է հարվածի ժամանակ հարվածող մարմնի մասի հողը ամբողջությամբ չծալել կամ չուղղել՝ չվնասվելու համար, այլ լինի կիսաձալված վիճակում:

## ԹԱԵՔՎՈՆ-ԴՈՅԻ ԷԹԻԿԱՆ

Մարտարվեստի պրակտիկայում մեծ դեր և նշանակություն ունի հարգանքը ուսուցչի նկատմամբ: Մարզիկի հաջողությունը մարտարվեստի մեջ մեծ չափով պայմանավորված է մարզիչի հանդեպ ունեցած հարգանքով և նրան լսելու ունակությունից:

- *Յուրաքանչյուր մարզիկ ցանկացած իրավիճակում և հանգամանքներում պետք է հարգանք ցուցաբերի իր ուսուցչի հանդեպ:*

- *Պարապմունքի ժամանակ, երբ մարզիչը կանչում է, ապա մարզիկը պետք է վազքով մոտենա նրան, **հոնգեյ** տա «այսինքն խոնարհվի» և հետո վազքով վերադառնա իր տեղը:*

- *Երբ տեսնում ես մարզիչը գալիս է, արագ հրահանգում ես **չարիտո հոնգեյ**, ապա շարունակում պարապմունքը մարզիչի հրահանգով:*

- *Դահլիճում բարևում ենք մարզիչին երկու ձեռքով, իսկ աշակերտները միմյանց հետ մեկ ձեռքով՝ մյուս ձեռքն արմունկի տակ:*

- *Աշակերտները պարտավոր են դահլիճ ներկայանալ մարզիչի կողմից նշված ժամից ամենաքիչը 15 րոպե շուտ:*

- *Աշակերտները պարտավոր են դահլիճում պարապմունքի ժամանակ չվիճել, չքննարկել մարզիչի հրահանգները, իսկ անհամաձայնության դեպքում մարզիչին ասել այդ մասին պարապմունքից անմիջապես հետո:*

- *Աշակերտը պարտավոր է ուրիշ սպորտամենների հետ հարգալից վերաբերմունք ունենա:*

- *Դահլիճում ուսուցչի կամ ընկերների կողմից փոխանցված իրերը պետք է փոխանցել և վերցնել մեկ ձեռքով, մյուս ձեռքը արմունկի տակ:*

- *Երբ գալիս ենք մարզադահլիճ և տեսնում ենք որևէ բան այնտեղ թափված կամ ընկած, ապա հավաքում կամ վերցնում ենք այն՝ առանց որևէ մեկին սպասելու:*

- *Երբ մտնում ենք մարզադահլիճ **հոնգեյ** ենք տալիս:*



- Միշտ պետք է ներկայանալ պարասպմունքի մարտը **դորոկով** «Թաեքվոն-Դոյի հագուստ»:
- **Դորոկը** և գոտին պետք է համապատասխանեն մարզիկի մակարդակին:
- Երբ ներկա է մարզիչը և քեզ հարցը չի ուղղել, ապա պետք չէ հուշումներ կատարել:
- Երբ մարզիչը հարցը ուղղում է մեկ այլ աշակերտի, ապա պետք է նայել և մտածել, արդյոք ես նույն բանը ճիշտ եմ անում, թե՛ ոչ:
- Շատ ուշադիր լսել մարզիչի հրահանգները և կատարել ճշտությամբ:
- Ոչ մի դեպքում չենք քննադատում այլ մարտարվեստներին և մարզաձևերին:
- Երբ հանդիպում ենք այլ մարտարվեստի մարզչի կամ մարզիկի, պետք է հարգանքով մոտենալ և հեռանալ ցուցաբերելով մեծ հարգանք և հանգստություն:
- Պետք է լինել հավասարակշռված և ամեն առիթով գլուխ չգովել ունեցած հաջողությունների համար և չասել, որ Թաեքվոն-Դոն ամենալավն է:
- Մրցումների ժամանակ պետք է լինել հարգալից և գուսպ:
- Ոչ մի պարագայում չպետք է զցել ընկերոջը հիասթփության մեջ, նույնիսկ այն դեպքում, երբ գիտես, որ նրա մրցակիցն ավելի ուժեղ է: Եթե չես կարողանում դա անել ապա ավելի լավ է ոչինչ չասես:
- Ընկերների հանդեպ լինել ուշադիր և հոգատար:
- Ուժը և ամբողջ կարողություններն օգտագործել ընտանիքի, հայրենիքի, սրբությունների, շրջապատի և ընկերների պաշտպանության և բարօրության համար:

## ՏԵՐՈՒՆԱԿԱՆ ԱՂՈԹՔ



Հայր Մեր, որ երկնքում ես,  
սուրբ լինի Բո անունը,  
Բո թագավորությունը գա,  
Բո կամքը լինի ինչպես երկնքում,  
այնպես երկրի վրա,  
Մեր ամենօրյա հացը տուր մեզ այսօր,  
Եվ ներիր մեր պարտքերը, ինչպես մենք  
ենք ներում մեր պարտապաններին:  
Եվ մի տար մեզ փորձության,  
այլ փրկիր մեզ չարից.  
Որովհետև Բունն է թագավորությունը,  
և զորությունը, և փառքը  
Հավիտյանս Հավիտենից .  
Ամեն: