

ТХЭКВОНДО.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ И ВЕДЕНИЯ КОНТАКТНОГО ПОЕДИНКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Москва
2023

УДК 796.856.2(075.8)
ББК 75.715.8я73
Т92

Авторы - составители: *Передельский А. А., Ахапкин В. Н.,
Малинин А. Н., Сорокин Д. В.*

Рецензенты: *Неверкович С. Д.* — Академик РАО, профессор,
доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Россий-
ского университета спорта (ГЦОЛИФК);

Тышлер Д. А. — профессор, доктор педагогических наук

**Т92 Тхэквондо. Техничко-тактические и психофизические
аспекты подготовки и ведения контактного поединка /**
А. А. Передельский, В. Н. Ахапкин, А. Н. Малинин, Д. В. Со-
рокин. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. —
125 с.

ISBN 978-5-00129-350-7

Тхэквондо как боевое искусство и вид спорта в России существует уже
в нескольких версиях, включая олимпийскую версию ВТФ. Каждая версия
тхэквондо как вида спорта имеет свой соревновательный регламент, во мно-
гом определяющий технический арсенал, стратегию и тактику ведения пое-
динка.

Любой спортивный регламент подготовки и проведения соревнований
обязательно предписывает определенные технико-тактические правила
и ограничения, резко снижающие эффективность применения данного ис-
кусства в условиях реальной экстремальной ситуации вне спортивной пло-
щадки.

Однако, по меткому афоризму Сунь-Цзы, «война есть путь обмана». По-
этому боевая или прикладная ценность тхэквондо определяется возможно-
стями данного пути воина побеждать противника не условно, а безусловно,
поражая его в те зоны и точки, которые в спортивном поединке находятся
под строгим запретом, с тем травматическим эффектом, который в спортив-
ном поединке, как правило, не предусмотрен. Соответственно, трансформи-
руясь в боевое или прикладное искусство, существенным изменениям под-
вергается вся система тхэквондо.

Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей учреж-
дений среднего профессионального образования, а также может быть реко-
мендовано бакалаврам и преподавателям вузов спортивного профиля и фа-
культетов физической культуры и спорта.

УДК 796.856.2(075.8)
ББК 75.715.8я73

ISBN 978-5-00129-350-7

© Авторский коллектив, 2023
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Первая глава. Спарринговая техника тхэквондо.....	10
1.1. Основные разделы и принципы психофизической и технико- тактической подготовки и организации поединка в тхэквондо.....	10
1.2. Технический арсенал тхэквондо на все случаи жизни.....	16
1.3. Методика постановки одиночных ударов в тхэквондо.....	24
1.4. Приемы защиты в тхэквондо и методика их применения в поединке.....	27
1.5. Атакующие и контратакующие приемы в тхэквондо и методика их отработки в спарринговой подготовке.....	28
1.6. Обманные действия в тхэквондо и возможности их применения в контактном поединке.....	30
1.7. Степы-передвижения в тхэквондо и варианты их спаррингового использования.....	33
Вторая глава. Тактика ведения поединка в тхэквондо	35
2.1. Тактический смысл базовых элементов техники тхэквондо в спортивных версиях. Пути прикладной универсализации и оптимизации технического арсенала	35
2.2. Тактические основы и принципы спортивного поединка у тхэквондистов	38
2.3. Тактика ведения поединка в унифицированной спортивно-прикладной ударной версии тхэквондо. Система боевого (прикладного) движения «fighting motion»	40
2.4. Методика постановки спарринга в тхэквондо.....	42
2.5. Тхэквондо против оружия и других видов контактных единоборств	46
Третья глава. Тхэквондо как единство философии, психологии и педагогики	50
3.1. Психофизическое управление в подготовке тхэквондиста и в поединке тхэквондо.....	50
3.2. Философия и психогигиена поединка в тхэквондо	54
3.3. Основы психофизического управления в контактном поединке спортивного и прикладного единоборства.....	72

3.4. Мировоззренческие основы восточной психогогики е диноборств	78
3.5. Восточные модели психофизического управления в экстремальных ситуациях.....	86
3.6. Проблема методологической совместимости спортивной педагогике и спортивной психологии в практике тренерской работы	94
3.7. К вопросу о роли и перспективах использования восточной психогогики в спортивной и в прикладной подготовке тхэквондистов	98
3.8. Образно-ассоциативные ряды для пассивной медитации в психологической подготовке тхэквондиста.....	105
3.9. Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение в условиях долгосрочного (годового) макроцикла и автономного мезоцикла	111
Заключение.....	117
Литература.....	119