

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Кафедра теории и методики физического воспитания

Маркелов Д.Н., Мартынов А.А.

**ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ТХЭКВОНДО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ**

Учебное пособие

Волгоград - 2013

ББК 75.715.8

М266

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Анненков;
кандидат педагогических наук, профессор В.Я. Меньщиков.

Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в качестве учебного пособия.

Маркелов, Д.Н.

М266 Основы преподавания теории и методики тхэквондо в высших учебных заведениях физкультурного профиля: учебное пособие / Д.Н. Маркелов, А.А. Мартынов. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 101 с.

Учебное пособие по учебной дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: тхэквондо» цикла профессиональных дисциплин для студентов по направлению 034300.62 Физическая культура, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки руководящих работников и специалистов по физической культуре и спорту. Данное учебное пособие формулирует наиболее принципиальные положения: характеризующие технико-тактические характеристики соревновательной деятельности тхэквондистов; определена рациональная организация и содержание учебно-тренировочного процесса в тхэквондо.

ББК 75.715.8

© Маркелов Д.Н., Мартынов А.А., 2012

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Введение..... | 4 |
| Глава 1. Исторические аспекты возникновения и развития тхэквондо | 6 |
| 1.1. Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта | 7 |
| 1.2. Развитие тхэквондо в России | 9 |
| Глава 2. Классификация, систематика, терминология тхэквондо..... | 10 |
| 2.1. Начальные технические действия | 10 |
| 2.2. Основные технические действия..... | 11 |
| 2.2.1. Атакующие технические действия | 11 |
| 2.2.2. Классификация техники ударов | 12 |
| 2.2.3. Защитные технические действия | 13 |
| Глава 3. Технические действия в тхэквондо | 15 |
| 3.1. Начальные технические действия | 15 |
| 3.2. Атакующие действия (удары)..... | 18 |
| 3.3. Защитные действия в поединке | 50 |
| Глава 4. Тактика в тхэквондо | 54 |
| 4.1. Классификация тактики боя | 58 |
| 4.2. Тактика использования статокинематической ситуации | 60 |
| 4.3. Тактика использования маневра..... | 61 |
| 4.4. Комбинации ударов | 61 |
| 4.5. Контратакующая тактика | 62 |
| 4.6. Тактика ближнего боя | 64 |
| Глава 5. Особенности физической и психологической подготовки в тхэквондистов | 65 |
| 5.1. Физическая подготовка тхэквондиста | 65 |
| 5.2. Психологическая подготовка..... | 79 |
| Глава 6. Основы построения тренировочного процесса в тхэквондо..... | 90 |
| 6.1. Методы обучения тхэквондиста..... | 90 |
| 6.2. Методы организации деятельности обучающихся..... | 91 |
| 6.3. Методы тренировки тхэквондиста, направленные на развитие двигательных качеств..... | 92 |
| 6.4. Структура практических занятий..... | 93 |
| Заключение | 96 |
| Список литература | 97 |
| Приложение..... | 98 |