

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

А. А. Мартынов

**Основы преподавания теории
и методики ТХЭКВОНДО в
высших учебных заведениях
физкультурного профиля**

«БИБКОМ»

2013

УДК 796.85
ББК 75.715.8

Мартынов А. А.

Основы преподавания теории и методики тхэквондо в
высших учебных заведениях физкультурного профиля /
А. А. Мартынов — «БИБКОМ», 2013

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.

УДК 796.85
ББК 75.715.8

© Мартынов А. А., 2013
© БИБКОМ, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1. Исторические аспекты возникновения и развития тхэквондо	7
1.1. Современное состояние и тенденции развития тхэквондо как олимпийского вида спорта	8
1.2. Развитие тхэквондо в России	10
Глава 2. Классификация, систематика, терминология тхэквондо	11
2.1. Начальные технические действия	12
2.2. Основные технические действия	13
2.2.1. Атакующие технические действия	13
2.2.2. Классификация техники ударов	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

А. Мартынов, Д. Маркелов

Основы преподавания теории и методики тхэквондо в высших учебных заведениях физкультурного профиля

Введение

Тхэквондо в настоящее время является одним из самых, популярных восточных единоборств. Этим прекрасным видом спорта в мире сегодня постоянно занимается около 50 миллионов человек (в России более 60 тысяч). Регулярно проводятся чемпионаты мира и континентов, различные международные соревнования. Тхэквондо включено в программу Олимпийских игр с 2000 года. Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и духовного совершенствования, гармоничного развития личности. Тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, коллективизм, развивает чувство обязательности и ответственности.

Российские спортсмены неоднократно принимали участие во всех крупнейших турнирах, проводимых Всемирной федерацией тхэквондо (ВТФ) и Европейским союзом тхэквондо (ЕТУ).

Несмотря на тесный контакт и постоянное общение наших специалистов с зарубежными партнерами, в России существует большой дефицит в методических разработках, специальной литературе, различного рода пособиях по тхэквондо.

Обобщая опыт подготовки спортсменов высокого класса в России и зарубежом, результаты многочисленных исследований, проведенных в последние годы специалистами различных стран в области теории и методики спортивной тренировки, можно охарактеризовать основные направления, которые обусловили прогресс спорта, в частности, тхэквондо.

- резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности. В настоящее время организована круглогодичная
- соревновательная деятельность. Вместе с тем практика подготовки показала, что чрезмерные объемы тренировочной работы отрицательно сказываются на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки, резко возрастает число случаев перенапряжения функциональных систем организма и количество травм;
- строгое соответствие системы тренировок спортсменов специфическим требованиям избранного вида спорта. С ростом мастерства это выражается в увеличении доли технико-тактической подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена. Это требует значительного повышения внимания к отбору и ориентации, разработке индивидуальных программ, умелого сочетания индивидуальной и групповой форм подготовки;
- на этапе демонстрации наивысших достижений – постоянное расширение соревновательной практики (числа соревнований, стартов, поединков);
- стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, рационального питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности;
- увязывание системы подготовки к соревнованиям с географическими и климатическими условиями мест, в которых планируется проведение;

- расширение нетрадиционных средств подготовки: использование методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, приборов и оборудования; проведение тренировок в условиях среднегорья и высокогорья.

- ориентация всей системы спортивных тренировок на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; создание физического, технического и психологического фундамента на этапах начальной и специализированной базовой подготовки, ориентированного на те части, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений;

- динамичность системы подготовки, ее оперативное изменение на основе постоянного изучения и учета тенденций развития олимпийского спорта (изменение правил соревнований, применение новых электронных систем и систем видео-повтора и т. п.);

Десятое направление, опирающееся на возможности современной диагностической и вычислительной техники, в настоящее время является одним из основных резервов совершенствования системы спортивной тренировки, так как позволяет создать необходимые условия для рационального управления состоянием спортсмена, уровня подготовленности к заданному спортивному результату.

Методика обучения тхэквондо, основанная на достоверных научных данных, очень актуальна не только для процесса обучения, но и для всей подготовки в целом, включая развитие двигательных качеств, совершенствование тактической, технической и психологической подготовленности, повышение возможностей различных органов и систем организма спортсмена.

Данное учебно-методическое пособие формулирует наиболее принципиальные положения: характеризующие технико-тактические характеристики соревновательной деятельности тхэквондистов; определена рациональная организация и содержание учебно-тренировочного процесса в тхэквондо.

Практика прямо показывает, что очень многие затруднения в учебно-тренировочной работе объясняются недостаточным профессионализмом тренеров, их научно-методической неосведомленностью и незнанием основных направлений развития спорта. Однако научные данные, хотя и не могут охватить все явления, имеющие место при обучении, служат прекрасным подспорьем в работе опытных тренеров с высококвалифицированными спортсменами.

Глава 1. Исторические аспекты возникновения и развития тхэквондо

История тхэквондо начинается около двух тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями.

В конце I века до н. э. на территории современной Кореи существовало три государства: Когурё, Пэкче и Сила. Предполагается, что уже в этот период начали формироваться различные системы боя, послужившие прообразами современного тхэквондо. В частности, субак, тхэккен, чхарёк, оренквон, юсиль и др.

Основным историческим документом, отражающим знания древних корейцев о боевых искусствах, является трактат «Муеботхончжи», созданный в 1790 году выдающимся корейским ученым и государственным деятелем Ли Донму. Трактат содержит описание различных систем боя с оружием, а также отдельные методы кулачного боя.

В XVII–XIX вв. боевые искусства Кореи практически не развивались: некоторые из них были позабыты, качественный уровень других снизился. В 1910 году Корея стала составной частью Японской империи, и во все сферы жизнедеятельности корейцев стали привноситься японские традиции. Не стали исключением и боевые искусства – доминировавшее когда-то китайское влияние сменилось не менее сильным японским. Наибольшую популярность в Корее приобрели дзюдо и кэндо, под термином «юсиль» стали понимать дзю-дзюцу, а видоизмененная техника монахов-отшельников, практиковавших «мягкое искусство» (юсиль), получила название «кидо» («путь энергии»).

После освобождения Кореи в 1945 году национальные боевые искусства вышли из подполья, но традиция их передачи была утеряна, поэтому развивалось большое количество родственных направлений со схожим техническим арсеналом, у которых отсутствовали философские принципы и духовная основа. После Корейской войны 1950–1953 гг. в обществе возникла идея создания единого национального боевого искусства, которое стало бы символом духа нации. Реализовал эту идею генерал Чхве (Чой) Хон Хи в 1955 году. Новое боевое искусство было создано на базе традиционных корейских видов борьбы субак и тхэккен с использованием элементов каратэ, которое создатель стиля изучал в Японии. Корейское национальное боевое искусство стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти послевоенных школ, и получило название «тхэквондо» – «путь руки и ноги», или «путь ноги и кулака». Сегодня тхэквондо – современный вид спорта и боевое искусство, имеющее духовно-философские корни и адаптированное для массового физического воспитания. В 1972 году Чхве Хон Хи перевел штаб-квартиру созданной им в 1966 году Международной федерации тхэквондо в Торонто (Канада), покинув Сеул. В результате название стиля стало звучать на западный манер (таэквондо), чтобы отличаться от южнокорейского аналога, а границы влияния Международной федерации тхэквондо (ИТФ) сузились. Тем временем развитие тхэквондо в Южной Корее успешно продолжалось. В ноябре 1972 года был открыт центр исследования и популяризации тхэквондо «Кукивон» в Сеуле.

Он осуществляет официальное присвоение данов и выдачу сертификатов, подготовку инструкторов, ведет хронику рекордов тхэквондо, издает учебные пособия и выпускает учебно-методические видеофильмы.

1.1. Современное состояние и тенденции развития ТХЭКВОНДО КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную Федерацию тхэквондо. Эта конференция проходила во время проведения Первого чемпионата мира, в котором участвовало 200 спортсменов из 19-ти стран. Организатором этих соревнований была Корейская ассоциация тхэквондо. Представители стран-участниц и гости Чемпионата приняли Устав новой организации – World Taekwondo Federation (WTF). Штаб-квартирой новой организации стал Куккивон – всемирный центр тхэквондо. Президентом был выбран Доктор Ким Ун Ён.

С самого начала была определена политика – развивать тхэквондо как современный вид спорта с целью включения в программу Олимпийских игр. Олимпийская хартия – основной документ, регламентирующий, каким должен быть вид спорта и какой должна быть организация, развивающая этот вид, в том случае если этот вид претендует на участие в Олимпиаде.

С момента создания вся деятельность ВТФ была подчинена тому, чтобы тхэквондо соответствовал всем критериям Олимпийской хартии. Вносились изменения в Устав, менялась структура организации, пересматривались правила проведения соревнований, вводилась защитная экипировка спортсменов, унифицировались судейские оценки техники и создавалась электронная система судейства соревнований, стандартизировались аттестационные требования к квалификационным экзаменам на даны. Первое международное признание произошло 8 октября 1975 года. Международная организация спортивных федераций (GAISF) признала ВТФ как организацию, представляющую тхэквондо в мире. GAISF признает только одну организацию от каждого вида спорта.

В апреле 1976 года Международным Советом армейского спорта (CISM) тхэквондо ВТФ утвержден как 23-й официальный вид спорта.

17 июля 1980 года на 83-й Генеральной сессии МОК в Москве тхэквондо ВТФ признается как предолимпийский вид.

В январе 1981 года ВТФ признана Международным Советом спортивной науки и физического образования (ICSSPE).

В июле 1981 года тхэквондо впервые участвовал в Мировых Играх (World Games) как официальный вид.

В июне 1985 года утвержден Исполнительным советом МОК как демонстрационный вид на Олимпиаде в Сеуле (Корея) в 1988 году.

В мае 1986 года Исполнительный комитет Международной федерации университетского спорта (FISU) включает тхэквондо в программу Чемпионатов мира среди студентов.

В сентябре 1988 года на Олимпиаде в Сеуле тхэквондо представлен как демонстрационный вид.

В сентябре 1991 года тхэквондо включен в программу 3-х Игр доброй воли как официальный вид спорта.

В августе 1992 года тхэквондо стартует на Олимпиаде в Барселоне как демонстрационный вид.

В сентябре 1994 года в Париже на юбилейной сессии Международного олимпийского комитета выносится единогласное решение о включении тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпиады в Сиднее.

В феврале 1995 года тхэквондо признан Ассоциацией международных федераций летних олимпийских видов спорта (ASOIF).

Сегодня ВТФ объединяет Национальные Ассоциации тхэквондо, которые сгруппированы в 4 региональных союза:

- Азиатский союз тхэквондо;
- Европейский союз тхэквондо;
- Панамериканский союз тхэквондо;
- Африканский союз тхэквондо.

Представители Национальных ассоциаций составляют высший орган организации – Генеральную Ассамблею. ВТФ проводит следующие турниры:

- # Олимпийский турнир тхэквондо;*
- Чемпионат мира по тхэквондо;
- Первенство мира по тхэквондо среди юниоров;
- Кубок мира по тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди студентов;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди военнослужащих;
- Чемпионат Азии по тхэквондо;
- Чемпионат Европы по тхэквондо;
- Панамериканский Чемпионат по тхэквондо;
- Чемпионат Африки по тхэквондо.

Все вышеперечисленные турниры, которые организует и санкционирует ВТФ, проводятся только для представителей Национальных ассоциаций, являющихся членами этой всемирной организации. Таким образом, можно наиболее эффективно стандартизировать соревновательную технику и, соответственно, увеличить зрелищность спортивного поединка.

Первый Олимпийский турнир по тхэквондо проходил с 27 по 30 сентября 2000 года в г. Сиднее (Австралия). Сто три спортсмена боролись за медали в 4х весовых категориях у мужчин (55 участников) и в 4-х весовых категориях у женщин (48 участниц). По статистическим данным, опубликованным Национальным олимпийским комитетом Австралии, процент проданных билетов на этот вид соревнований составил 99,9 %. Более высокие показатели были только на соревнованиях по гимнастике, теннису (100 %), легкой атлетике и триатлону (99,92 %).

Второй Олимпийский турнир по тхэквондо проходил на следующих Олимпийских играх в Афинах. Общее количество участников составило уже 124 человека.

1.2. Развитие тхэквондо в России

Союз тхэквондо (ВТФ) России организован в 1992 году. Союз имеет свой Устав, утвержденный Министерством юстиции РФ, календарь спортивных мероприятий, классификацию.

Союз признан Олимпийским комитетом России, Всемирной федерацией тхэквондо (ВТФ) и Европейским союзом тхэквондо (ЕТУ).

Союз осуществляет свою деятельность на основе Договора о сотрудничестве с Олимпийским комитетом России и Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Президент Союза тхэквондо Терехов А. К. входит в состав Исполнительного комитета Всемирной федерации тхэквондо и Европейского союза тхэквондо.

За 15 лет проделана огромная работа по популяризации и развитию на территории России молодого олимпийского вида спорта тхэквондо (ВТФ).

Об этом свидетельствуют выступления наших спортсменов на официальных международных соревнованиях. Сборная команда России по тхэквондо три года подряд занимает первое командное место в Европе, входит в пятерку ведущих команд мира. Спортсмены сборной команды России становились чемпионами и призерами Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Кубков мира, Чемпионатов Европы, Кубков Европы и других международных соревнований. С 1993 года Российские тхэквондисты начали выступать на официальных международных соревнованиях. Первый успех пришел в 1994 году, когда спортсменка из Нижнего Новгорода Светлана Носкова стала чемпионкой Европы в весовой категории до 47 кг.

Значительны успехи и нашего резерва. Только на первенстве Европы 1999 года наши юниоры завоевали 3 золотые, 2 серебряные и 4 бронзовые медали. На первенстве Европы (Памплон, Испания, 2001) сборная команда России среди юниоров впервые в истории СТР завоевала первое общекомандное место. В ее активе 5 золотых, 1 серебряная и 3 бронзовых медали.

Глава 2. Классификация, систематика, терминология тхэквондо

Воспитание высококлассного спортсмена в тхэквондо – сложный и трудоемкий процесс овладения технико-тактическим мастерством, постоянным совершенствованием морально-волевых и физических качеств.

Формирование мастерства в тхэквондо имеет свои особенности и зависит от быстроты становления двигательных навыков, физической подготовленности, типа нервной деятельности и волевых качеств.

В системе подготовки тхэквондиста большую роль играют классификация, систематика, а также терминология, как международная, так и принятая в нашей стране.

Классификация – деление однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Классифицировать – значит распределять на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

В тхэквондо классифицируют физические упражнения, элементы техники, весовые категории, возрастные категории, регламент боев, разряды.

В практике учебно-тренировочного процесса широко распространена классификация физических упражнений по преимущественным требованиям к физическим качествам:

1. Скоростно-силовые упражнения;
2. Упражнения, требующие определенной выносливости;
3. Упражнения требующие высокой координации.

С позиций биомеханики, движения в тхэквондо могут быть вращательными, поступательными и сложно-пространственными. Упражнения, применяемые в учебном процессе, делятся на:

1. общеразвивающие;
2. специально-вспомогательные, без снаряжения;
3. специально-вспомогательные с использованием снаряжения;
4. специальные.

2.1. Начальные технические действия

Любой бой начинается с начальных технических действий, обеспечивающих осуществление дальнейшей атаки – защиты для одного бойца и защиты – атаки для его противника.

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Любой бой в единоборствах, включая и огнестрельные дуэли, ведется в асимметричной стойке в проекции на горизонтальную плоскость (левосторонней или правосторонней), что предопределяет в дальнейшем формирование взаимной асимметричной одноименной или разноименной стойки. Данный факт имеет большое значение, поскольку при этом формируются кинематические условия, предопределяющие особенности реализуемой техники и тактики ее использования.

По образованию конфигурации площади опоры стойки могут быть широкие и узкие (по расстоянию между стопами по фронту). Каждая из них может быть короткая или длинная (по расстоянию между стопами вдоль продольной оси).

По вертикали стойки могут быть прямые и реже – согнутые.

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;

- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);

- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Маневр туловищем как начальное техническое действие производится в целях создания ситуативности, мешающей противнику выбрать удобную кинематическую ситуацию, и осуществляется:

- уклоном в стороны;

- «отклоном» (отклонением назад).

Передвижения по даянгу относительно противника с целью выхода в оптимальную позицию для атаки или защиты (степы) осуществляются:

- отходами (шагом от противника);

- подходами (шагом к противнику);

- выходами (шагом влево или вправо);

- заходами (шагом вперед, с разворотом, становясь сбоку противника).

Следует иметь в виду, что передвижения могут производиться полшагом (когда выставляется одна нога) и шагом (когда задняя нога подставляется к ранее выставленной ноге). Передвижения могут производиться подскоками (без подшагивания).

2.2. Основные технические действия

В ударных единоборствах основные действия включают в себя атаку и защиту, ибо если предусматривать только атаку, то будет не бой, а только избиение. Поэтому основные действия подразделяются на атакующие и защитные.

2.2.1. Атакующие технические действия

Классификация всегда представляется совместно с терминологией. Если возникла необходимость изменить классификацию, то определенным образом должна изменяться и терминология.

Поскольку тхэквондо входит в состав ударных единоборств, необходимо, чтобы его терминология соответствовала общим понятиям, тем более что они формируются на основе биомеханических признаков.

Традиционно в видах деятельности принято использовать терминологию той страны, где возник данный вид деятельности. Так, в балете используются французские термины, в боксе – английские, в дзюдо – японские.

Тхэквондо – корейский вид спорта, и естественно, что все вынуждены использовать корейскую терминологию. Усвоить смысл термина на незнакомом языке весьма трудно. Распознавание того или иного вида удара или другого технического действия происходит на основе многократного сличения самого действия и сопутствующего ему термина. Без понимания сущности организации движения этот процесс весьма затруднителен и многих отталкивает.

Поэтому целесообразно вначале усвоить термины на родном языке для понимания смысла движения, а затем сличать их с символами на корейском языке (если это так необходимо). Термины на корейском языке в систематизированном виде весьма успешно представлены в работе В. И. Шейка. В данном учебнике предпринята попытка несколько скорректировать их с позиций биомеханических представлений, начиная с верхнего уровня организации кинематических условий для нанесения ударов. Этот уровень представлен такими понятиями, как удары передние (лицом к противнику), боковые и задние. Именно эти начальные условия предопределяют биомеханическую структуру основных технических действий.

Поскольку в бою используются только асимметричные (диагональные) стойки в проекции на горизонтальную плоскость, в классификационных схемах предусмотрено использование ударов при одноименной и разноименной взаимной стойке, предопределяющих кинематическую характеристику удара (защиты).

Так, при левосторонней одноименной стойке левая конечность атакующего оказывается ближней к противнику и ею удобно проводить перпендикулярные (фронтальные) удары. При разноименной стойке (противник – в правой) ближняя к противнику рука может наносить только диагональные или фланговые удары, что в тхэквондо не является результативным.

В данной классификации и терминологии будут представлены полные наименования приема, при них – сленговые наименования (термины) – по принципу минимального, но достаточного количества слов, и соответствующие им корейские термины.

2.2.2. Классификация техники ударов

В спортивном разделе тхэквондо удары руками выполняют неосновную функцию, поскольку правилами соревнований разрешено наносить удары руками только в туловище, в обозначенную «мишень». Кроме того, оценка за удар в туловище присуждается при условии

видимого смещения туловища противника. В связи с этим реальными являются только прямые удары.

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.