

А.А. Передельский
А.Ю. Горбачева
Е.В. Румянцева
Г.Ю. Глебов
Л. Чжун

2020

ТХЭКВОНДО: теория, методика, технология

Учебное пособие



УДК 796
ББК 75
П 27

Передельский, Алексей Анатольевич
Горбачева, Алиса Юрьевна
Румянцева, Екатерина Владимировна
Глебов, Глеб Юрьевич
Чжун, Лэй

П 27 Тхэквондо: теория, методика, технология. Учебное пособие / Под общ. ред. доктора педагогических наук, кандидата философских наук, профессора кафедры физической культуры РГАУ – МСХА, члена-корреспондента РАН А.А. Передельского. – М.: Мир науки, 2020. – Сетевое издание. Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/61MNNPU20.pdf> – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-6045646-0-8

Предлагаемое учебное пособие задумано и написано как «рабочая книга тренера-преподавателя, специалиста по тхэквондо», где в краткой и доступной, но достаточно завершённой форме охвачены исторический, теоретико-методологический, организационно-методический и технологический разделы, знание которых, умение и навыки по практическому применению этих знаний - выступают неотъемлемой частью компетентности профильного специалиста. Такой охват позволяет не только обеспечить последовательный и неразрывный переход от теории к практике подготовки по указанному виду спорта, но и дать понимание того, как осуществить индивидуальный подход к организации спортивного процесса во всем многообразии его системных моделей.

Материал учебного пособия соответствует рабочим программам по базовым видам спорта для студентов 1-3 курсов бакалавриата непрофильных ВУЗов. Учебное пособие ориентированно также на тренеров и спортсменов тхэквондо, работающих и обучающихся в спортивных школах, клубах, федерациях.

ISBN 978-5-6045646-0-8

© Передельский А.А.
© Горбачева А.Ю.
© Румянцева Е.В.
© Глебов Г.Ю.
© Чжун Лэй
© ООО Издательство «Мир науки», 2020

Оглавление

Раздел 1. Общие положения по теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки, подготовки спортсменов тхэквондо	5
1.1. Основные этапы формирования теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки	5
1.2. Основные положения и принципы спортивной подготовки и ее организационно-управленческого обеспечения	20
1.3. Отражение особенностей современной подготовки тхэквондистов в профильной научной литературе.....	32
Раздел 2. Тхэквондо как телесно-двигательная культура и особенности ее социальной адаптации	49
2.1. Тхэквондо – вид единоборств, физического воспитания, спорта	49
2.2. Развитие тхэквондо как вида спорта в России	62
2.3. Социокультурное обеспечение (социокультурные факторы в подготовке и при сопровождении тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов тхэквондо)	68
Раздел 3. Теоретико-методологические основания, методические принципы и технологический алгоритм обеспечения индивидуального подхода в тренировочном процессе тхэквондистов и других единоборцев-ударников в условиях частного спортивного зала.....	78
3.1. Частный спортивно-тренировочный зал тхэквондо и других ударных (восточных) единоборств: его социально-педагогические условия и возможности, принципы и недостатки	78
3.2. Основные направления моделирования тренировок по тхэквондо-керуги в условиях частного зала.....	86
3.3. Круговая тренировка малых групп как технологическая форма индивидуальной подготовки единоборцев-ударников в условиях частного зала тхэквондо	94
3.4. Общие формально-содержательные характеристики и научные основания технологии индивидуальной подготовки тхэквондистов (единоборцев-ударников) в условиях частного зала	101
Раздел 4. Контактное единоборство как вид деятельности: закономерности подготовки, ведения, управления	109
4.1. Многоуровневая система организации и управления служебно-прикладной, физкультурно-спортивной и иной деятельности в тхэквондо.....	109

4.2. Онтология поединка в спортивных единоборствах	121
4.3 Основы психофизического управления в контактном поединке спортивного единоборства	148
4.4. Мироззренческие основы восточной психологии единоборств	154
4.5. Восточные модели психофизического управления в экстремальных ситуациях	165
Раздел 5. Восточная психология, её роль и назначение в теории и методике спортивной подготовки.....	176
5.1. Проблема методологической совместимости спортивной педагогики и спортивной психологии в практике тренерской работы.....	176
5.2. К вопросу о роли и перспективах использования восточной психологии в спорте высших достижений на примере подготовки спортсменов-тхэквондистов.....	180
5.3. Образно-ассоциативные ряды для пассивной медитации в психологической подготовке спортсмена-тхэквондиста	189
5.4. Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение в условиях долгосрочного (годового) макроцикла и автономного мезоцикла.....	197
Раздел 6. Моделирование социально-педагогических образцов индивидуально- группового программного обучения в тхэквондо.....	203
6.1. Социально-педагогический программный образец, учитывающий определяющее влияние блока социально-культурных факторов, сложившегося вокруг признака «полная/неполная семья»	204
6.2. Образец учебно-образовательной программы тхэквондо, основанный на индивидуальном подходе, реализуемом на базе учёта влияния факторного социально-культурного блока, группируемого вокруг признака «место постоянного проживания».....	209
6.3. Учебно-образовательный образец, базирующийся на учёте определяющего влияния социально-культурного факторного блока, группируемого вокруг признака «этно-социальная или национальная принадлежность».....	212
6.4. Программный образец, основанный на учёте действия факторного социально-культурного блока, интегрированного вокруг признака «гендерно-половая принадлежность»	218
Литература.....	224

Передельский А.А.

Горбачева А.Ю.

Румянцева Е.В.

Глебов Г.Ю.

Чжун Лэй

Тхэквондо: теория, методика, технология

Учебное пособие издано в авторской редакции

Сетевое издание

Под общ. ред. доктора педагогических наук, кандидата философских наук, профессора кафедры физической культуры РГАУ – МСХА, члена-корреспондента РАЕ А.А.

Передельского

Учебное издание

Системные требования:

операционная система Windows XP или новее, macOS 10.12 или новее, Linux.

Программное обеспечение для чтения файлов PDF.

Объем данных 2,8 Мб

Принято к публикации «30» ноября 2020 года

Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/61MNNPU20.pdf> свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

ООО «Издательство «Мир науки»

«Publishing company «World of science», LLC

Адрес:

Юридический адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

Почтовый адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

<https://izd-mn.com/>

ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ НА ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ