

УДК 796.853

Э 40

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор И. Д. Свищев

кандидат педагогических наук, профессор В. А. Киселев

**Эпов Э. Г.**

Э 40 Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учебное пособие для студентов ИФК / О. Г. Эпов. – М. : Физическая культура, 2009. – 176 с.

ISBN 978-5-9746-0100-2

В учебном пособии рассматриваются вопросы, относящиеся к содержанию технико-тактической подготовки тхэквондистов ВТФ. Подробно рассматриваются основы маневрирования, излагается методика анализа тактико-технических структур и тактических механизмов достижения успеха. Раскрывается тактическая сущность типовых действий нападения и обороны, применяемых в тхэквондо. Раскрывается технология освоения провоцирующей манеры ведения поединка и приемов маневрирования.

Для студентов вузов физической культуры и спорта, слушателей повышения квалификации, преподавателей, тренеров, а также для специалистов в области спортивных единоборств.

УДК 796.853

ISBN 978-5-9746-0100-2

© Эпов О.Г., 2009

© Издательство «Физическая культура», 2009

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 5  |
| Глава 1. ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ В ТХЭКВОНДО .....   | 6  |
| 1.1. Действия нападения и обороны, применяемые<br>в спортивных единоборствах .....  | 6  |
| 1.2. Типовые действия нападения и обороны, применяемые<br>высококвалифицированными тхэквондистами .....                           | 11 |
| 1.3. Контрольные вопросы к главе 1 .....  | 26 |
| Глава 2. ОСНОВЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ В УДАРНЫХ<br>ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ .....  | 27 |
| 2.1. Определение маневрирования в спортивных единоборствах .....  | 27 |
| 2.2. Маневрирование в ударных видах спортивных единоборств .....  | 29 |
| 2.2.1. Прямолинейное маневрирование .....   | 29 |
| 2.2.2. Боковое маневрирование .....   | 32 |
| 2.2.3. Вертикальное маневрирование .....  | 35 |
| 2.3. Совмещение приемов маневрирования с предатаковыми<br>подготовками и их взаимосвязь с действиями<br>нападения и обороны ..... | 36 |
| 2.4. Тактические действия при выполнении маневрирования .....   | 41 |
| 2.5. Контрольные вопросы к главе 2 .....  | 48 |
| Глава 3. ТИПОВЫЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СТРУКТУРЫ<br>В ТХЭКВОНДО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ<br>БОКОВОГО МАНЕВРА .....                            | 49 |
| 3.1. Эффективные тактико-технические структуры,<br>выполняемые при боковом маневрировании .....                                   | 50 |
| 3.2. Содержание обучения конфликтному взаимодействию<br>тхэквондистов при проведении бокового<br>маневрирования .....             | 61 |
| 3.3. Контрольные вопросы к главе 3 .....  | 78 |
| Глава 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОВОЦИРУЮЩЕЙ<br>МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА .....   | 79 |
| 4.1. Основные характеристики провоцирующей манеры<br>ведения боя в тхэквондо .....  | 79 |
| 4.2. Тактические механизмы достижения успеха,<br>используемые в провоцирующей манере ведения боя .....                            | 84 |
| 4.3. Типовые действия нападения и обороны<br>при провоцировании противника .....  | 92 |

|   |            |
|---|------------|
| 4.4. Учебно-тренировочные задания по освоению тактических механизмов достижения успеха и тактико-технических структур при провоцировании противника .....           | 108        |
| 4.4.1. Обоснование учебно-тренировочных заданий по освоению тактических механизмов достижения успеха на этапе высшего спортивного мастерства .....                  | 109        |
| 4.4.2. Обоснование содержания освоения технико-тактических структур провоцирующей манеры ведения боя.....   | 113        |
| 4.4.3. Технология освоения провоцирующей манеры ведения боя.....  | 119        |
| 4.5. Контрольные вопросы к главе 4 .....  | 127        |
| <b>Глава 5. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ МАНЕВРИРОВАНИЮ В ТХЭКВОНДО .....</b>  | <b>128</b> |
| 5.1. Тактическая сущность основных видов маневрирования .....   | 129        |
| 5.1.1. Обучение механизмам достижения успеха в прямолинейном маневрировании .....   | 132        |
| 5.1.2. Обучение механизмам достижения успеха в вертикальном маневрировании .....  | 139        |
| 5.1.3. Обучение механизмам достижения успеха в боковом маневрировании .....   | 142        |
| 5.2. Содержание обучения способам совмещения приемов маневрирования в тхэквондо .....   | 147        |
| 5.2.1. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сближении противника и при взаимосхождении..... | 148        |
| 5.2.2. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сохранении длины дистанции.....                 | 152        |
| 5.2.3. Совмещение приемов прямолинейного и бокового маневрирования против преследования.....  | 155        |
| 5.2.4. Содержание обучения способам совмещения прямолинейного и бокового маневрирования против вертикально-прямолинейного маневрирования.....                       | 159        |
| 5.3. Контрольные вопросы к главе 5 .....  | 161        |
| <b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....</b>   | <b>162</b> |