

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ 7- 8 ЛЕТ

*Салимова А.А., студент 71113 гр.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия  
Научный руководитель – ст. преподаватель Каплев А.А.*

**Актуальность.** Тхэквондо, вид корейского боевого искусства, который является одним из самых молодых и наиболее динамично развивающихся видом.

Это боевое искусство следует признать самым быстро развивающимся и самым продвинутым в мире, поскольку техника постоянно находится в развитии [1].

Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. К числу таких факторов относится физическая подготовленность, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов [3].

Гибкость – определяют, как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи. В теории и методике физической культуры и спорта гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела [2].

В тхэквондо гибкость имеет большое значение. Опрос тренерского состава свидетельствует о том, что развитию гибкости в тхэквондо уделяют меньше всего внимания.

Среди всех физических качеств гибкость занимает особое положение; она имеет связи с другими физическими качествами и поэтому носит наиболее комплексный характер. Так как большую часть арсенала тхэквондиста составляют удары ногами в туловище, удары ногами в голову, прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок, то поиск эффективных средств ее развития является актуальным.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить эффективность применения изометрических упражнений для развития гибкости у тхэквондистов 7-8 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для достижения поставленной цели был организован педагогический эксперимент на базе МАО СШ «АК БУРЕ» в период с сентября 2020 года по апрель 2021 года.

В исследовании принимали участие тхэквондисты 7-8 лет. Всего было 24 тхэквондиста. Были созданы две группы: дети контрольной группы (КГ), дети экспериментальная группа (ЭК). В каждой группе было по 12 спортсменов. Состав групп был однороден по уровню физического развития и спортивной квалификации (10 гып).

В начале исследования нами было проведено тестирование с целью определения исходных показателей гибкости тхэквондистов 7-8 лет (Таблица 1).

На первом этапе исследования между исследуемыми группами нет достоверных различий в показателях ( $p > 0,05$ ).

Занятия с тхэквондистами 7-8 лет, экспериментальной группы проводились 3 раза в неделю продолжительностью 90 мин.

Мы предложили тхэквондистам экспериментальной группы 3 комплексов упражнений: комплекс №1 – упражнения на подвижность позвоночного столба; комплекс №2 – упражнения на тазобедренном суставе; комплекс №3 – упражнения на подвижность в коленном суставе. Все комплексы выполнялись поочередно. В конце эксперимента мы провели повторное тестирование показателей развития гибкости тхэквондистов 7-8 лет (Таблица 2).

