

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Сертификат

подтверждает, что

Салимова Анастасия Александровна

приняла участие во
Всероссийской научно-практической конференции
**«Спорт и физическая культура
в системе социальных наук»**

г. Уфа, 26 октября 2021 г.

Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Л. Р. Макина', is positioned above the printed name of the director.

Л. Р. Макина

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ 7-8 ЛЕТ

Салимова А.А., магистр по направлению подготовки «49.04.03 Спорт»

Трегубова Т.М., доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»,

г. Казань.

Тхэквондо - вид корейского боевого искусства, который является одним из самых молодых и наиболее динамично развивающихся видом спорта. Это боевое искусство следует признать самым быстро развивающимся и самым продвинутым в мире, поскольку техника постоянно находится в развитии, и занятие им занимает все свободное время современного школьника [1-3].

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: сила, быстрота, выносливость, ловкость; большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость и подвижность суставов [4].

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 [5].

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

Несомненно, 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 развития гибкости является весьма актуальным.

Для определения эффективности разработанной методики развития гибкости нами был организован педагогический эксперимент на базе МАО СПШ «АК БУРЕ» в период с сентября 2020 года по апрель 2021 года.

В исследовании принимали участие тхэквондисты 7-8 лет, всего - 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.