

АДАптиРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ

А. Н. Корнеева

Спортивная школа «Мастер», Хабаровск, Россия

В статье представлены результаты исследования, целью которого стало теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплекса гимнастических упражнений, адаптированных для учебно-тренировочного процесса спортсменов-тхэквондистов и ориентированных на развитие гибкости. Методами исследования стали: педагогический анализ, педагогический эксперимент, моделирование, тестирование и методы математической статистики. Результаты, полученные в ходе исследования, наглядно свидетельствуют о высокой степени эффективности разработанного комплекса адаптированных гимнастических упражнений, реализуемых в ходе учебно-тренировочного процесса со спортсменами-тхэквондистами.

Ключевые слова: *тхэквондо, пассивная гибкость, активная гибкость, гимнастические упражнения.*

Введение. Постоянное усложнение правил проведения соревнований по тхэквондо отражается на технике нанесения решающих исход поединков ударов. В результате сказанного возрастают требования, предъявляемые к техническому мастерству тхэквондистов, в частности к гибкости их опорно-двигательного аппарата, высокая степень развития которой позволяет существенно увеличить диапазон поражаемых участков тела противника [2, с. 14]. Кроме того, гибкость выступает одним из средств профилактики травматизма у спортсменов. В ходе теоретического анализа научного материала [1—5] в рамках исследуемого вопроса нами было выявлено недостаточность раскрытия аспектов спортивной подготовки спортсменов в границах организации учебно-тренировочных занятий, ориентированных на развитие гибкости.

Целью исследования стало теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплекса гимнастических упражнений, адаптированных для учебно-тренировочного процесса спортсменов-тхэквондистов и ориентированных на развитие гибкости.

Теоретическое обоснование проблемы исследования. Кроме ранее отмечено, следует акцентировать внимание на факте, отмеченном в ряде научных исследований [2; 4], что высокий уровень развития гибкости в тхэквондо позволяет спортсмену проявлять в соревновательной деятельности непосредственно при выполнении технических приёмов большую силу и скорость, что наравне с вышеназванным предоставляет преимущество в действиях, направленных на поражение противника

ввиду увеличения диапазона поражаемых спортсменом участков тела противника.

Следует отметить, что в ходе построения учебно-тренировочного процесса, ориентированного на развитие гибкости спортсменов-тхэквондистов, необходимо учитывать ряд закономерностей, в частности наиболее максимальный эффект от используемых в ходе занятий упражнений достигается путем осуществления занимающимся динамического и статического растягивания. При этом с целью достижения высокого уровня развития активной гибкости наиболее целесообразно использовать активное и статическое растягивание, в то время как для развития пассивной гибкости — изометрические растягивания при различной технике его исполнения [1, с. 49].

Важное значение в планировании и непосредственной организации учебно-тренировочного процесса приобретают методы распределения физической нагрузки, которые полностью должны соответствовать целям, поставленным перед спортивно-педагогическим процессом. Для развития гибкости, на наш взгляд, сформированным в результате данных, представленных в ряде исследований [2; 4], наиболее приемлемыми являются: 1) метод многократного растягивания (повторный метод); 2) метод статического растягивания, осуществляемый при помощи партнёра (тренера), как один из действенных способов преодоления «чувствительного порога» [5, с. 78]; 3) игровой и соревновательный, позволяющий увеличить положительный эмоциональный фон от тренировочных занятий, тем самым обеспечив достижение наилучшего результата.

Следует подчеркнуть важность развития гибкости для тхэквондиста в ракурсе техники выполнения конкретных приёмов, характерных для данного вида спорта, в связи с чем большое значение она играет в степени подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах, что позволяет спортсмену выполнять удары ногами с большой амплитудой движений [5, с. 66].

Учитывая характеристику двигательной активности тхэквондиста [2, с. 18], специфические особенности соревновательной деятельности [1, с. 50], нами разработан и внедрен адаптивный комплекс гимнастических упражнений, который, с нашей точки зрения, способен значительно увеличить эффективность тренировочных занятий, направленных на развитие гибкости спортсмена.

Организация и ход исследования. Адаптированный и предложенный нами специальный комплекс изначально гимнастических упражнений вводился в подготовительных и заключительных частях тренировочных занятий 5 раз в неделю на протяжении 6 месяцев. При планировании и непосредственной организации настоящего исследования были использованы следующие методы: педагогический анализ, педагогический эксперимент, моделирование, тестирование и методы математической статистики. В опытно-экспериментальной части исследования приняли участие 24 спортсмена в возрасте $21 \pm 0,3$ лет, которые были разделены на две группы по 12 человек в каждой — экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). При этом комплекс адаптированных гимнастических упражнений, ориентированных на развитие гибкости спортсмена, реализовывалась лишь со спортсменами ЭГ.

В ходе педагогического эксперимента осуществлялось тестирование, ориентированное на установление эффективности предложенного нами комплекса адаптированных гимнастических упражнений в начале (констатирующий этап) и в конце (формирующий этап) опытно-экспериментальной части исследования. Весь педагогический эксперимент осуществлялся на протяжении 6 месяцев: с августа 2018 г. по февраль 2019 г.

Результаты исследования. Первоначально, следует отметить, что в ходе непосредственной реализации адаптированного комплекса гимнастических упражнений необходимо придерживаться

следующих методических рекомендаций по его выполнению. В частности: 1) упражнения, направленные на развитие активной гибкости, выполняются в подготовительной части тренировочных занятий; 2) упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются в заключительной части тренировочных занятий; 3) длительность выполнения упражнений варьируется от 10 с до 1 мин, что обусловлено уровнем подготовленности спортсмена и его текущем состоянием на момент тренировочных занятий; 4) при выполнении упражнений, включенных в предложенный нами комплекс, следует уделять внимание дыханию, которое рекомендуется «растягивать» на выдохе; 5) упражнения выполняются при непосредственном участии партнера или тренера, которые в случае необходимости способны оказать помощь, тем самым предотвратив получение травмы; 6) нагрузка чередуется по интенсивности выполнения упражнения, постепенно увеличивая; 7) в ходе занятий обязательно учитываются индивидуальные особенности развития каждого спортсмена, уровень его физической подготовленности.

Комплекс рекомендуемых нами адаптированных гимнастических упражнений представлен на рисунке.

Эффективность учебно-тренировочного процесса обусловлена оптимальностью чередования различных видов упражнений.

Результаты исследования. Полученные в ходе исследования результаты представлены в табл. 1—2.

Выводы. Представленные в табл. 1—2 результаты, полученные в ходе реализации педагогического эксперимента, целью которого была проверка эффективности разработанного нами адаптированного комплекса гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости спортсменов-тхэквондистов, наглядно демонстрируют существенную разницу в приросте показателей гибкости позвоночника и пояса нижних конечностей по всем тестам активной и пассивной гибкости у спортсменов ЭГ. Таким образом, можно заключить, что предлагаемый нами комплекс может быть использован в практической деятельности с целью достижения поставленных перед тхэквондистами высоких спортивных результатов.



Комплекс адаптированных гимнастических упражнений для развития гибкости тхэквондистов

Таблица 1

**Динамика результатов тестирования гибкости позвоночника
на констатирующем и формирующем этапах педагогического эксперимента**

Тесты	До		После	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Наклон вперед из положения сидя, см	5,95 ± 1,41	5,83 ± 1,63	7,15 ± 0,37*	10,42 ± 0,59*+
	100 %	100 %	120,2 %	178,7 %
Упражнение «гимнастический мост», см	51,35 ± 2,42	53,12 ± 2,19	53,21 ± 1,33	58,44 ± 1,24*+
	100 %	100 %	104,2 %	110,1 %

Примечание: * — $p \leq 0,05$; + — $p \leq 0,05$ — достоверность различий в двух разных группах; 100 % — начальный уровень спортсменов.

Таблица 2

**Динамика результатов тестирования активной гибкости
пояса нижних конечностей на констатирующем
и формирующем этапах педагогического эксперимента**

Тесты	До		После	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Удержание ноги вперед (угол между бедрами)	91,33 ± 5,32	89,52 ± 4,43	95,12 ± 2,67	102,31 ± 1,24*+
	100 %	100 %	104,2 %	114,3 %
Удержание ноги вбок (угол между бедрами)	102,23 ± 4,16	104,79 ± 3,11	108,26 ± 2,89	116,47 ± 2,13*+
	100 %	100 %	105,9 %	111,2%
Удержание ноги назад (угол между бедрами)	84,65 ± 3,33	82,71 ± 3,23	89,55 ± 3,16	96,82 ± 2,64*+
	100%	100%	105,8%	117,1%
Продольный шпагат: среднее значение право- и левостороннего, угол	153,11 ± 6,31	151,23 ± 5,22	166,73 ± 4,78*	186,16 ± 6,45*+
	100%	100%	108,9%	123,1%
Поперечный шпагат, угол между бедрами	157,89 ± 5,24	156,44 ± 6,51	167,67 ± 5,95*	189,76 ± 6,38*+
	100%	100%	109,2%	121,3%

Примечание: * — $p \leq 0,05$; + — $p \leq 0,05$ — достоверность различий в двух разных группах; 100 % — начальный уровень спортсменов.

Список литературы

1. Абульханов, А. Н. Повышение эффективности подготовки борцов греко-римского стиля на основе использования технических средств развития специальной гибкости / А. Н. Абульханов, В. А. Мартыанов // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 4. — С. 48—52.
2. Джаниян, Ш. Н. Сопряженное совершенствование силы и гибкости борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ш. Н. Джаниян. — М., 2000. — 22 с.
3. Доленко, Ф. Л. Измеряя гибкость — измерять гибкость / Ф. Л. Доленко // Теория и прак-

тика физической культуры. — 2018. — № 8. — С. 80.

4. Павлова, В. И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В. И. Павлова, Д. А. Сарайкин, М. С. Терзи // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 6, ч. 7. — С. 1412—1417.

5. Терзи, М. С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо / М. С. Терзи. — Челябинск : СДЮСШОР «Корё», 2019. — 104 с.

Поступила в редакцию 12 декабря 2020 г.

Для цитирования: Корнеева, А. Н. Адаптированный комплекс гимнастических упражнений для повышения гибкости тхэквондистов / А. Н. Корнеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 3. — С. 86—90.

Сведения об авторе

Корнеева Анна Николаевна — главный тренер по кикбоксингу и тхэквондо, спортивная школа «Мастер», Хабаровск, Россия. *GTF_Anna@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 3, pp. 86—90.

Adapted complex gymnastic exercises to increase the flexibility of taekwondo players

Korneeva A.N.

Sports School "Master", Khabarovsk, Russia. GTF_Anna@mail.ru

The article presents the results of a study whose purpose was a theoretical justification and experimental verification of the effectiveness of a set of gymnastic exercises adapted for the training process of taekwondo athletes focused on the development of flexibility. Research methods include: pedagogical analysis, pedagogical experiment, modeling, testing and methods of mathematical statistics. The results obtained during the study clearly demonstrate the high degree of effectiveness of the developed complex of adapted gymnastic exercises, implemented during the training process with taekwondo athletes.

Keywords: *taekwondo, passive flexibility, active flexibility, gymnastic exercises.*

References

1. Abulhanov A.N., Martyanov V. A. Povyshenie effektivnosti podgotovki bortsov greko-rimskogo stilya na osnove ispolzovaniya tehnikeskikh sredstv razvitiya spetsialnoy gibkosti [Improving the effectiveness of training Greco-Roman style wrestlers based on the use of technical means for developing special flexibility]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2007, no. 4, pp. 48—52. (In Russ.).
2. Dzhanyan Sh.N. *Sopryazhennoe sovershenstvovanie sily i gibkosti bortsov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Conjugate improvement of strength and flexibility of wrestlers]. Moscow, 2000. 22 p. (In Russ.).
3. Dolenko F.L. Izmeriyaya gibkost – izmeryat gibkost [Measuring flexibility-measuring flexibility]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 8, pp. 80. (In Russ.).
4. Pavlova V.I., Saraykin D.A., Terzi M.S. Fiziologicheskie i psihofiziologicheskie osobennosti sensornoy adaptatsii u edinobortsev raznykh kvalifikatsiy [Physiological and psychophysiological features of sensorimotor adaptation in martial artists of different qualifications]. *Fundamentalnyye issledovaniya* [Fundamental research], 2014, no. 6, pt. 7, pp. 1412—1417. (In Russ.).
5. Terzi M.S. *Fiziologicheskoe obosnovanie sportivnoy trenirovki v thekvondo* [Physiologic substantiation of sports training in Taekwondo]. Chelyabinsk, 2019. 104 p. (In Russ.).