

УДК 372.879.6

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бочарова К.С., Яранцева М.И.,Абрамова М.А., Бояркин А.А.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск,
e-mail: Kristinkabocharova@mail.ru, Marisshhkka1504@yandex.ru, доцент, к.б.н., доцент кафедры
спортивных дисциплин, e-mail: m.a.abramova@narfu.ru, boyarkin1996@yandex.ru

Актуальность данной работы заключается в том, что гибкость является в таэквон-до одним из решающих факторов, так как основа проведения поединков заключается не только в нанесении ударов, где необходима гибкость ног и рук, но и в умении уходить от ударов соперника. Здесь требуется высокоразвитая гибкость во всех сочленениях. Проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться тренерами.

Ключевые слова: тхэквондо, физическая подготовленность, спортивная подготовка, гибкость.

WAYS OF FORMING FLEXIBILITY IN TAEKWONDIST ATHLETES OF JUNIOR SCHOOL AGE

Bocharova K.S.,Yarantseva M.I.,Abramova M.A., Boyarkin A.A

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk , e-mail:
Kristinkabocharova@mail.ru, Marisshhkka1504@yandex.ru, Associate Professor of the Department
of Sports Disciplines, e-mail: m.a.abramova@narfu.ru, boyarkin1996@yandex.ru

The relevance of this work lies in the fact that flexibility is one of the decisive factors in taekwon-do, since the basis of the fights is not only in striking, where the flexibility of the legs and arms is necessary, but also in the ability to evade the opponent's blows. It requires highly developed flexibility in all joints. The manifestation of flexibility largely depends on a number of factors that should be taken into account by coaches.

Key words: taekwondo, physical fitness, sports training, flexibility.

Упражнения на гибкость должны занимать значительное место в занятиях по таэквондо (первый год обучения) для спортсменов 7-8 лет, так как именно в детском возрасте она развивается наиболее успешно [5].

Наиболее универсальной и эффективной является форма тренировочного занятия. Обязательные части занятий - подготовительная, основная и заключительная. Даже если формой является игра, ей должна предшествовать подготовительная часть - разминка и организация игры, основная - собственно игра и заключительная - плавное снижение нагрузок.

В качестве методических основ развития гибкости можно широко использовать в занятиях обще подготовительные упражнения, с элементами сгибаний и разгибаний, наклонов

и поворотов туловища. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида деятельности. Вспомогательные упражнения подбираются с учетом специфики тхэквондо [1].

Упражнения на гибкость могут носить активный, пассивный и смешанный характер. Арсенал средств, применяемых для развития гибкости, также разделяется на развивающие пассивную, активную и смешанную гибкость. Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощения, так и с отягощениями.

К ним относятся маховые и пружинящие движения, рывки и наклоны. Отягощения повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движения, за счет использования силы инерции.

Наряду с использованием таких упражнений в отдельных частях занятия, они могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако упражнения на гибкость часто включаются в комплексные занятия, в которых наряду с развитием гибкости планируется развитие и других качеств, например, силы. Упражнения на гибкость могут составлять и значительную часть утренней гимнастики и мероприятий, проводимых в режиме дня учащихся [4].

При планировании работы по развитию гибкости необходимо иметь в виду, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной (с помощью партнера, отягощения и др.). Разное время требуется и на развитие подвижности в разных суставах. Этот показатель зависит от многих факторов: от структуры сустава и мышечной ткани, возраста ребенка, а в конечном счете - от построения тренировочных воздействий [7].

В зависимости от характера упражнений, применяемых для развития гибкости, особенностей конкретного сустава, возраста и пола учащегося, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20 секунд до 2-3 минут. При этом активные статические упражнения непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время.

Также упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Домашние занятия должны развивать навыки самостоятельной работы учащихся [2]. Занятия должны быть не утомительными для детей, обеспечивать переключение с одних видов деятельности на другие, способствовать укреплению здоровья и физическому развитию школьников.

Одним из ежедневно выполняемых комплексов несложных упражнений является утренняя гимнастика, которая обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности школьников, развитию гибкости как отдельных частей тела, так и всего организма в целом [3].

Ежедневные занятия утренней гимнастикой - этот минимум двигательной деятельности, может быть обеспечен в любое время года, при любых условиях.

Время от времени нужно проверять, как ребята делают дома зарядку: предложить отдельным учащимся показать комплекс упражнений, как общеукрепляющих, так и на развитие гибкости, спросить, в какой дозировке они их выполняют [5].

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию: выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности.

Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорости крово- и лимфообращения, укрепляют кровоснабжение тканей. Более глубоким и ритмичным становится дыхание. Увеличивается поступление к мозгу, к мышцам и внутренним органам кислорода, что в свою очередь способствует повышению уровня укрепительных процессов в тканях [3].

Комплекс утренней гимнастики обычно состоит из упражнений, обеспечивающих всестороннее развитие на организм. Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности:

Начинают с упражнений, которые постепенно втягивают организм в работу, - с ходьбы и легкого бега.

За ними выполняют упражнения типа «подтягивание», на формирование осанки.

Затем приступают к упражнениям, воздействующим на большие группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса, живота, спины), различного рода поворотам и наклонам.

За ними следуют упражнения более сложного характера (например, движения туловища в сочетании с движениями ног и рук: приседания с движениями рук и ног, выпады с наклонами туловища и другие), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность внутренних органов, способствуют развитию пластичности и гибкости [6].

После этого мышцам дают небольшой отдых: выполняются упражнения на расслабление.

Хорошо освоенные упражнения становятся постепенно легкими для занимающихся, интерес к ним снижается. Поэтому надо каждые 1-2 недели комплекс менять [2].

Более эмоционально проходят упражнения при музыкальном сопровождении.

В сочетании с прогулкой и водными процедурами легкая гимнастика перед сном создает благоприятные условия для отдыха. Нужно приучать к ней юных спортсменов-таэквондистов с первых же месяцев занятий. Такая гимнастика состоит главным образом из дыхательных упражнений по 5-6 раз каждое, медленное и плавное потягивание различных частей организма, что приводит к внутренней гармонии и способствует не только развитию гибкости, но и внутреннему сосредоточению и подготовки ко сну. Темп - медленный, движения плавные.

Заключение.

При формировании гибкости у юных спортсменов-таэквондистов необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

Увеличение показателей гибкости позволяет повысить функциональные возможности подвижности позвоночного столба и в значительной мере ускорить достижение хорошей физической формы и получение значительных спортивных результатов у юных спортсменов-тхэквондистов. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Список

литературы

1. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков, Павленко А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо: учеб. пособие / А.В. Павленко. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2013. -130с
2. Головихин Е.В. Программа по тхэквондо - Нижневартовск: РБСИ, ознакомительный отрывок. Жанр: Спорт, 2012.
3. Карпов М.А., Воронцов В.В. Спортивная подготовка тхэквондистов на основе индивидуализации: журнал. Вестник Южно-уральского Университета. Выпуск 1 том 5 -2013г.
4. Ким, Су. Тхэквондо: ЧаёнРю— естественный путь / СуКим; пер. с англ. Е.Гупало— М.: ФАИР — ПРЕСС, 2011. — 480с.: ил.
5. Мавлеткулова, А. С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей: автореф. дис. канд. пед. Наук. / Мавлеткулова Айгуль Сабитовна. - СПб., 2009.- 25 с.
6. Осьмак, Константин Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / Константин Осьмак. - М.: Издательские решения, 2019. - 639 с.
7. Скоблина, Н.А. Физическое развитие детей: фундаментальные и прикладные аспекты [Текст] : учеб. пособ. ; ФГБОУ ВО РНИМУ Им. Н.И. Пирогова Минздрава России Ассоциация

организаций и специалистов в сфере гигиены «Союз гигиенистов»/ Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина. – Москва: ФГБОУ ВО РНИМУ Им. Н.И. Пирогова, 2018. – 179 с.