

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ТХЕКВОНДО НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Санжарова Н. М., Попова М. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Актуальність.** Одним із ключових показників фізичного розвитку людини є рухливість в суглобах, яка здійснює великий вплив на ефективність якісного виконання будь-якої діяльності. Хороша рухливість в суглобах при відповідному рівні розвитку м'язів створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей, сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками.

Наявність значної рухливості у суглобах є необхідною умовою виконання технічних дій у більшості видів спорту. Велике значення розвиток гнучкості має в тхеквондо.

**Мета дослідження.** Експериментальне обґрунтування ефективності використання засобів тхеквондо для розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження.** 1. Дослідити рівень розвитку гнучкості хлопчиків 9—10 років експериментальної і контрольної груп.

2. Експериментально обґрунтувати ефективність засобів тхеквондо для розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку.

Організація дослідження. Нами було досліджено рівень розвитку гнучкості хлопчиків 9—10 років. До експериментальної групи увійшло 20 хлопчиків, які займались в секції тхеквондо ДЮСШ — 2 м. Харкова (3-5 разів на тиждень). Загальний стаж занять тхеквондо складає  $2,9 \pm 0,8$  років. До контрольної групи увійшли їх однолітки ( $n=20$ ), які навчались у 4-х класах ЗОШ 156 м. Харкова, рухова активність яких обмежувалась заняттями на уроках фізичної культури (3 рази на тиждень) і періодичними заняттями в спортивних секціях при школі. Досліджувались показники пасивної та активної гнучкості у плечових суглобах, хребті, кульшових суглобах.

**Результати дослідження.** Дослідження показало значно вищий рівень розвитку гнучкості у хлопчиків експериментальної групи за всіма досліджуваними показниками. Особливо слід відзначити перевагу випробуваних експериментальної групи, в тестах, які характеризують активну гнучкість. Декілька нижча, але теж висока різниця спостерігається при порівнянні рівня розвитку пасивної гнучкості.

Таким чином, результати дослідження показують значно кращий рівень розвитку гнучкості хлопчиків, які займаються в секції тхеквондо ніж у їх однолітків, рухова активність, яких обмежена заняттями на уроках фізичної культури і періодичними заняттями у спортивних секціях при школі.

Це пояснюється специфікою тренувальної і змагальної діяльності в тхеквондо, де 90—95% реальних атак і контратак, реалізованих протягом двобою, проводяться за рахунок ударів ногами, що пред'являє високі вимоги до активної гнучкості, особливо кульшових суглобів і хребта.

У силу своєї специфіки, обумовленою наявністю великої кількості широкоамплітудних рухів, заняття тхеквондо висувають високі вимоги до підвищення рівня гнучкості. Особливо це стосується вправ, що розвивають динамічну активну гнучкість. Ці вправи позитивно впливають не тільки на розвиток гнучкості, а й на розвиток силових якостей.

У навчально-тренувальному процесі тхеквондистів широко застосовуються спеціально-підготовчі (підвідні, імітаційні) вправи для вивчення різних ударів ногами, широких стійок. Ці вправи можна використовувати у фізичному вихованні дітей в загальноосвітніх закладах, разом з гімнастичними вправами, для розвитку гнучкості.

Ми вважаємо, що включення вправ з тхеквондо, разом з гімнастичними вправами, в методику розвитку гнучкості на уроках фізичної культури в молодших класах позитивно впливатиме на рівень розвитку гнучкості школярів. На нашу думку активні динамічні вправи було б доцільно включати у підготовчу частину уроку, а у заключну частину — статичні вправи для розвитку рухливості у суглобах.

### **Висновки.**

1. Рівень розвитку гнучкості хлопчиків молодших класів, які займаються в секції тхеквондо протягом  $2,9 \pm 0,8$  років (експериментальна група) значно вищий ніж у їх однолітків (контрольна група), рухова активність, яких обмежена заняттями на уроках фізичної культури і періодичними заняттями у спортивних секціях при школі.

2. Найбільша статистична різниця між хлопчиками експериментальної і контрольної груп спостерігається у тестах, що характеризують активну динамічну рухливість у кульшових суглобах і хребті, що пояснюється специфікою спеціальної рухової діяльності в тхеквондо.

3. На нашу думку, включення засобів тхеквондо, разом з гімнастичними засобами, в методику розвитку гнучкості на уроках фізичної культури позитивно вплине на рівень розвитку цієї рухової здібності у молодших школярів.