

квалификации в ситуационных заданиях 3 порядка сложности ($W_{T3-III}=0,823$) и 4 порядка сложности ($W_{T3-IV}=0,812$) позволили заключить о целесообразности применения разработанных средств контроля технико-тактической подготовленности, основанных на определении эффективности реализации технико-тактических эпизодов противоборства.

Разработанная методика оценки технико-тактической подготовленности по результатам проведения исследования позволяет определить уровень технико-тактического мастерства в эпизодах противоборства, предшествующих выполнению завершающих атаку приемов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грузных Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства: учеб. пособие / Г.М. Грузных. – Омск : [б. и.], 1987. – 70 с.
2. Еганов А.В. Методика оценки соревновательной деятельности в самбо / А.В. Еганов, Д.А. Пакетин, Г.П. Поздняков // Становление и развитие самбо в регионах Российской Федерации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Южно-Сахалинск, 2016. – С. 71–74.
3. Левицкий, А.Г. Оценка физической и технико-тактической подготовленности квалифицированных самбистов / А.Г. Левицкий, М.А. Семенов // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сборник научных трудов. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 158–162.
4. Литманович А.В. Формирование эпизодов противоборства различного технико-тактического назначения в поединках по самбо (на примере маневрирования) // А.В. Литманович, А.А. Мартин, Г.М. Грузных // Омские научные чтения – 2018: материалы второй Всероссийской научной конференции. – Омск, 2018. – С. 363–365.
5. Мартин А.А. Эпизоды противоборства в структуре соревновательных поединков самбистов-юниоров высокой квалификации / А.А. Мартин, А.В. Литманович // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1 (69). – С. 103–105.

REFERENCES

1. Gruznyh, G.M. (1987), *Classic wrestling. Formation of the basics of martial arts*, Omsk.
2. Eganov, A.V., Paketin, D.A. and Pozdnyakov, G.P. “Methodology for assessing competitive activity in sambo”, *Formation and development of sambo in the regions of the Russian Federation: materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Yuzhno-Sakhalinsk, pp. 71–74.
3. Levitsky, A.G. and Semenenko, M.A. “Assessment of physical and technical-tactical preparedness of qualified sambo wrestlers”, *Theory and practice of managing education and the educational process: pedagogical, social and psychological problems: a collection of scientific works*, St. Petersburg, pp. 158–162.
4. Litmanovich, A.V., Martin, A.A. and Gruznyh, G.M. (2018), “Formation of episodes of confrontation of various technical and tactical purposes in sambo fights (on the example of maneuvering)”, *Omsk scientific readings: materials of the Second All-Russian Scientific Conference*, Omsk, pp.363–365.
5. Martin A.A. and Litmanovich A.V. (2019), “Episodes of confrontation in the structure of competitive duels sambo-juniors of high qualification”, *Physical culture and health*, No. 1 (69), pp. 103–105.

Контактная информация: alex.martin2010@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2023

УДК 796.856.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ АГАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Инга Сергеевна Матвеева, кандидат педагогических наук, доцент, **Виктория Олеговна Цыганкова**, старший преподаватель, **Самир Айдамирович Хатков**, студент Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар

Аннотация

В данной статье представлена информация о развитии такого физического качества, как гибкость. Подвижность суставов необходима во всех единоборствах. Здесь же мы рассматриваем гибкость суставов для обучающихся Кубанского государственного аграрного университета, занимающихся тхэквондо во внеурочное время. Также представлена методика развития гибкости для студентов и результаты внедрения данной методики.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, тхэквондо, развитие гибкости.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p239-245

IMPACT OF TAEKWONDO CLASSES ON THE LEVEL OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT AMONG STUDENTS OF THE AGAR UNIVERSITY

Inga Sergeyevna Matveeva, candidate of pedagogical sciences, docent, Tsygankova Victoria Olegovna, senior teacher, Khatkov Samir Aydamirovich, student of the Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilina, Krasnodar

Abstract

This article presents information about the development of such physical quality as flexibility. Joint mobility is necessary in all martial arts. Here we also consider the flexibility of the joints for students of the Kuban State Agrarian University involved in Taekwondo in extracurricular hours. The methodology for the development of flexibility for students and the results of the implementation of this technique is also presented.

Keywords: students, physical education, taekwondo, development of flexibility.

В последние четверть века молодые люди, подрастающие будущие спортсмены на всей планете, можно даже и сказать, все больше и больше становятся большими поклонниками таких видов единоборства как тхэквондо, в котором спортсмен может применять методику не только рук, но и точно также умело пользоваться ударами ноги, где гибкость всего организма приносит спортсмену наивысшие достижения именно в тот момент, когда необходимо всему телу ловко одержать победу в схватке.

Тхэквондо (taekwondo) – это национальное боевое искусство Кореи. Основатель тхэквондо генерал Чой Хонг Хи. Термин taekwondo состоит из трех корейских слов: «tae», «kwon» и «do». «Tae» означает «пинать» или «удар ногой», «Kwon» – «кулак» или «ударить рукой» и «Do» – «путь. Соединение этих трех слов означает «Путь ноги и руки» [1].

Авторы в своих научных трудах, как мы уже увидели выше, согласованно отмечают, что после изучения научно – методической литературы по названной теме, выделяют и указывают на большое количество различных факторов, влияющих на проявление гибкости:

1. Анатомический фактор.
2. Эластичность мышечно-связочного аппарата.
3. Центральное – нервная регуляция тонуса мышц и напряжение мышц-антагонистов.
4. Уровень силовых способностей
5. Влияние внешних условий
6. Функциональное и психологическое состояния организма
7. Возраст и пол человека

Для занятий боевым видом тхэквондо необходимо развивать ловкость, координацию, гибкость и скоростно – силовые качества. В этом виде спорта гибкость спортсмена рассматривается как способность наносить удары ногами с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц, сухожилий, связочного аппарата и подвижностью в суставах [2].

В качестве средства развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнения на растягивания.

Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы – антагонисты [3].

Для значительного развития и улучшения гибкости растяжкой мышц следует заниматься ежедневно в спокойном режиме и с расслаблением. Ведь «эффект растяжки» снижается уже через 1 сутки. Следовательно, тренируя гибкость даже через день, спортсмен существенно теряет в «эффекте растяжки». Поэтому чтобы спортсмены достигли высокого уровня в гибкости, нужно специальные упражнения на растяжения включать в подготовительную и заключительную часть тренировочного процесса, в утреннюю зарядку и другие занятия тхэквондистов, помимо основных тренировок [4].

Авторы выделяют различные методы растяжки, каждый из которых имеет свои преимущества.

1. Баллистический метод.
2. Статический метод.
3. Активный метод.
4. Метод многократного растягивания.
5. Метод изометрического растягивания.
6. PNF (улучшение проприоцептических нервных окончаний).
7. Метод «стретчинг».

8. Стретчинг – система упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин стретчинг происходит от английского слова stretching – натянута, растягивать.

9. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с. А упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

Педагогическое тестирование осуществлялось с целью выявления уровня развития гибкости у студентов 1 курса, занимающихся тхэквондо в ходе предварительных исследований и сравнительного педагогического эксперимента. Особое внимание уделялось соблюдению основных требований к организации и проведению тестовых процедур.

Этот метод мы использовали до и после проведения педагогического эксперимента с целью проверки уровня развития гибкости у спортсменов. В качестве контрольных упражнений, для оценки эффективности нашей экспериментальной работы, нами были взяты следующие контрольные упражнения:

1. Шпагат прямой с возвышенности (см) на каждую ногу.

Упражнение выполняется на нескользкой поверхности (гимнастический ковер). Упражнение проводится между двумя возвышенностями высотой 10 см с опорой на руки. Стопа ног на возвышенности. Фиксируется максимально низкое положение испытуемого к полу, в течении 3 секунд. Таз находится на одной линии с пятками. Регистрация результата проводилась рулеткой.

Уровень подвижности в тазобедренном суставе оценивается по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

2. Шпагат поперечный с возвышенности (см).

Упражнение выполняется на нескользкой поверхности (гимнастический ковер). Упражнение проводится между двумя возвышенностями высотой 10 см с опорой на руки. Стопы ног на возвышенности. Фиксируется максимально низкое положение испытуемого

к полу, в течение 3 секунд. Таз находится на одной линии с пятками. Регистрация результата проводилась рулеткой.

Уровень подвижности в тазобедренном суставе оценивается по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояния, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Выкрут обеих рук одновременно в плечевых суставах со скакалкой (см).

Исходное положение основная стойка, руки перед собой. Испытуемый берется за скакалку, хватом вниз, выкручивает прямые руки назад одновременно и касается бедер (рисунки 1). Упражнение не засчитывается, если испытуемый выкручивает руки поочередно

или сгибает в локтевых суставах. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояния, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Регистрация результата производилась рулеткой.



Рисунок 1 – Выкрут рук в плечевых суставах со скакалкой

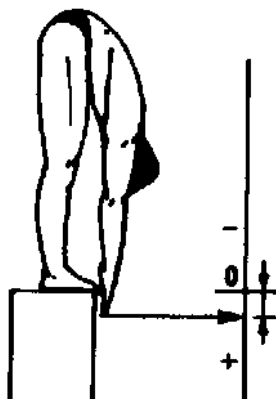


Рисунок 2 – Наклон туловища вперед

4. Наклон вперед из положения стоя (см) для определения гибкости позвоночного столба.

Упражнение выполняется стоя на гимнастической скамейке. Исходное положение основная стойка, руки вдоль туловища. Допускается несколько пружинящих наклонов вперед перед тем, как зафиксировать максимальный результат. Испытуемый наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Фиксируется максимально низкое положение испытуемого к полу, в течение 3 секунд (рисунок 2). Гибкость позвоночника оценивалась с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс тхэквондистов методики, которая была разработана нами для развития гибкости у спортсменов.

Мы предложили методику развития гибкости, в которую входили упражнения стретчинга, базовые акробатические элементы, и упражнения работы в парах, а также определены оптимальная продолжительность удержания позы, интервалы отдыха и количество повторений.

В педагогическом эксперименте приняли участие всего 28 обучающихся в возрасте от 17 до 19 лет, разделенных на контрольную и экспериментальную группы по 14 человек в каждой. Все спортсмены являются обучающимися Кубанского государственного аграрного университета. Исследование было организовано и проведено с февраля 2022 года по декабрь 2022 года.

Гибкость, как физическое качество, имеет большое значения именно для тхэквондистов. Всем известно, что существенная подвижность в суставах позволяет спортсмену наносить удары ногами и руками с большей амплитудой и расширять технико-тактический арсенал. При этом подвижность суставов также является довольно действенным средством профилактики травматизма.

С целью улучшения подвижности в суставах нами была составлена и внедрена в тренировочный процесс юных тхэквондистов методика развития гибкости. В основу методики был включен метод стретчинга – это система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц и базовые акробатические элементы. Упражнения на растягивания выполнялись как индивидуально, так и в парах. Мы предложили: время выполнения упражнений, количество подходов, а также интервалы отдыха между подходами.

Методика, разработанная нами, применялась на заключительном этапе тренировочного занятия в конце тренировки на протяжении 15-20 минут. Упражнения применялись специально на улучшение гибкости позвоночного столба, плечевых суставов, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Все упражнения должны были выполняться медленно, не торопясь, плавно, четко выполняя все рекомендации, что позволяет расслабить мышцы, и восстановиться после высоких интенсивных нагрузок, а также способствуют улучшению гибкости в суставах.

Методика развития гибкости состоит из 3 комплексов упражнений:

1. Для растягивания мышц плеча и предплечья.
2. Для растягивания мышц спины.
3. Для растягивания мышц нижних конечностей.

Каждый комплекс состоял из 12 упражнений на растяжку активного и пассивного характера. Количество повторений каждого упражнения изначально составляло 6 раз, через каждые две недели повторения увеличивались на два раза. Отдых между повторениями – 15-45 секунд, но не более 1 минуты. Продолжительность держания одной позы составляет 20 секунд. Через каждые 2 недели продолжительность каждого упражнения и отдых между ними увеличивались на 5-10 секунд в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Предложенные тренировочные упражнения проводились под наблюдением тренера, не забывая, что это очень серьезные и ответственные упражнения: в первую очередь, необходимо с начала упражнения следить за дыханием, все упражнения должны были выполняться медленно, плавно, в зафиксированной позе на растягивание фиксировать положение в максимальной или субмаксимальной точке гибкости. В комплексах упражнений с партнером все упражнения также проводятся под контролем тренера поддерживая и помогая друг другу.

Традиционная методика развития гибкости у юных спортсменов была предоставлена для контрольной группы. Воспитанники также выполняли упражнения на улучшение подвижности суставов, но использовали динамические упражнения, а именно, махи ногами вперед, в сторону на каждую ногу, пружинистые движения различных частей тела с максимально возможной амплитудой спортсмена. После каждого маха или пружинистого движения производилась фиксация конечности в максимальной точке на 3 секунды.

Во время проведения педагогического эксперимента с тхэквондистами нами была проделана большая работа для проверки гибкости для определения максимальной амплитуды подвижности суставов в начале и конце эксперимента. Напомним, что мы отобрали 4 контрольных упражнения для определения гибкости в суставах, а именно:

1. Шпагат прямой с возвышенности на каждую ногу.
2. Шпагат поперечный с возвышенности.
3. Наклон вперед.
4. Выкрут рук в плечевых суставах со скалкой.

Таблица – Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента			
	КГ	ЭГ	трас4.	КГ	ЭГ	трас4.	Габ.
Наклон вперед	7,1±0,99	7,8±1,26	0,43	8,9±0,89	11,93±1,21	2,12	2,05
Шпагат продольный на правую ногу	11,0±1,59	12,07±1,39	0,42	8,1±1,8	5,63±1,2	1,98	1,95
Шпагат продольный на левую ногу	13,0±1,68	12,07±1,39	0,44	11,1±1,65	6,73±1,4	2,08	2,05
Шпагат поперечный	16,0±1,8	15,8±1,2	0,3	14,1±1,65	12,7±1,3	1,6	2,25
Выкрут прямых рук в плечевом суставе	62,9±2,67	61,7±2,70	0,34	60,0±2,77	52,33±2,53	3,6	2,05

На начало проведения педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группа не имели достоверных различий по всем тестам (таблица).

После проведения педагогического эксперимента у участников контрольной и экспериментальной группы были вновь проведены контрольные тесты (таблица).

Как видно из таблицы результаты всех тестов экспериментальной группы достоверно выше, чем результаты тестов контрольной группы.

Тренировочные нагрузки показали, что в период хода эксперимента мы заметили прирост по трем тестируемым упражнениям у тхэквондистов и в первой, и во второй группе.

Были получены следующие результаты в контрольной группе: в контрольном упражнении «Наклон вперед» показатель гибкости улучшился на 2,12 см. В контрольном упражнении «Продольный шпагат на правую ногу» результат также улучшился на 1,98 сантиметра, «Продольный шпагат на левую ногу» результат также улучшился 2,08 см, «Поперечный шпагат» улучшился на 1,6 см. В контрольном упражнении «Выкрут прямых рук в плечевых суставах» расстояния между кистями испытуемых сократилось на 3,6 см (рисунок 3, 4)



Рисунок 3 – Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента



Рисунок 4 – Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента

В экспериментальной группе тхэквондистов уровень гибкости увеличился значительно больше, чем в контрольной. Таким образом, предложенная нами методика на основе стретчинга и акробатических элементов для развития гибкости тхэквондистов оказалась эффективной и может быть успешно использована в тренировочном процессе.

Основными двигательными физическими качествами любого человека являются сила, быстрота, ловкость выносливость и гибкость. Многими авторами доказано, что гибкость – одна из основных составляющих двигательных качеств, которая способствует меньшему травматизму различных суставов при активной физической деятельности.

Целью нашей работы являлось показать эффективность предложенной методики развития гибкости у тхэквондистов экспериментальным путем. С помощью решения основных задач, поставленных нами, были изучены научные источники отечественных и зарубежных авторов, по нашей теме; изучены и обобщены данные о роли гибкости в спортивной деятельности тхэквондистов, средства и методы ее развития. По ходу эксперимента подтверждены эффективность методики развития гибкости у тхэквондистов.

Теоретически и практически нами доказано, что именно подвижность и значительная гибкость в суставах позволяет спортсмену наносить удары ногами с большой амплитудой и расширять свой технико-тактический арсенал, а также с большей силой наносить удары, в особенности ногами. Также можно утверждать то, что одним из средств профилактики травматизма является активное использование упражнений на развитие гибкости. Предложенные нами упражнения на развитие гибкости как активного, так и пассивного характера, предложенные нами упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и плечевых суставов, а также позвоночного столба, при этом можно отметить значительное улучшение растяжимости мышц и связок.

Спортсмены, занимавшиеся с использованием наших упражнений на развитие гибкости, на соревнованиях показывали лучше результат, чем те, кто занимался по привычной технологии развития подвижности суставов. У представителей экспериментальной группы также увеличилась сила удара ногами, а нам известно, что тхэквондистам необходима сила в ногах для ударов.

Также мы рекомендовали после проведенного педагогического эксперимента спортсменам из контрольной группы включить предложенные нами упражнения в тренировочный процесс. А также по возможности использовать этот комплекс дома вне тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михайлов А.С., Методика повышения функциональной подготовленности спортсменов ударных видов единоборств средствами кроссфита / А.С. Михайлов, М.О. Маркин, Д.В. Семенцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 320–323.
2. Современные технологии обучения и пути их реализации / И.В. Тихонова, К.С. Пигида, И.И. Иванов // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта – 2020. – № 66-4. – С. 269–272.
3. Суслов Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Эффективность физической подготовки юных дзюдоистов на основе применения традиционных средств и кроссфита / Л.С. Кузнецова, Ж. Божиг, М.С. Раков [и др.], // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 1 (59). – С. 121–127.

REFERENCES

1. Mikhaylov, A.S., Markin, M.O. and Sementsov, D.V. (2020), "Technique of increase of functional preparedness of sportsmen of impact kinds of single combats by means of", *Uchenye zapiski Universiti named after P.F. Lesgaft*, No. 3 (181), pp. 320–323.
2. Tikhonova, I.V., Pigida, K.S. and Ivanov, I.I. (2020), "Modern teaching technologies and ways of their implementation", *Problems of modern pedagogical education*, No. 66-4, pp. 269–272.
3. Suslov, F.P. (2001), "Sports terminology. Explanatory dictionary of sports terms", SportAkademPress, Moscow.
4. Kuznetsova, L.S., Bozhig, J., Rakov, M.S. and Bozhig, E.J. (2020), "Effectiveness of physical training of young judokas based on the application of traditional means and crossfit", *Theory and Methodology of Physical Education*, No. 1 (59), pp. 121–127.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.10.2023

УДК 796.83

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ КИКБОКСИНГОМ С МУЖЧИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Пермь; Михаил Борисович