

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА г. ИРКУТСКА»

Выпускная квалификационная работа на тему:

**«МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

По специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Студент 4 курса очного отделения  
Третьяк Дмитрий Николаевич  
Научный руководитель:  
Писаренко Светлана Николаевна

## **Объект исследования:**

тренировочный процесс юных ТХЭКВОНДИСТОВ на этапе начальной подготовки.

## **Предмет исследования:**

методика воспитания гибкости у юных ТХЭКВОНДИСТОВ на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования:**  
составление методики воспитания  
гибкости у занимающихся  
ТХЭКВОНДО на этапе начальной  
подготовки на основе выявленных  
особенностей в ходе  
исследования.

## Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить (охарактеризовать особенности подготовки тхэквондистов) особенности методики воспитания гибкости юных тхэквондистов с учетом современных условий развития тхэквондо.
3. Оценить уровень гибкости тхэквондистов.
4. Разработать методику воспитания гибкости у юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки с учётом выявленных особенностей.

## Методы исследования

- ▶ анализ научно-методической литературы;
- ▶ анализ документальных материалов;
- ▶ педагогическое наблюдение;
- ▶ Обобщение педагогического опыта;
- ▶ контрольные испытания;
- ▶ метод математической обработки данных

# Результаты тестирования

## Наклон вперед



## Поперечный шпагат



## Продольный шпагат



## Мах вперед



# Комплексы упражнений, используемые в рамках методики

№1 для воспитания гибкости спины у юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки в понедельник

№ п/п	Средства	Дозировка	
1	Наклон вперед из И.П. сед ноги вместе	10 наклонов + фиксация 10 сек.	
2	Упражнение «бабочка» с наклоном вперед	10 наклонов + фиксация 10 сек.	
3	Наклон вперед, к середине, скручивания назад из И.П. «барьерный шаг»	10 наклонов в каждую сторону с фиксацией на 5 сек.	
4	Наклон вперед из И.П. сед, нога согнута в колене вперед	10 наклонов, фиксация 15 секунд	

## №2 для воспитания гибкости мышц ног в парах у юных тхэквондистов на начальной подготовки во вторник

№ п/п	Средства	Дозировка	
1	Попеременные наклоны вперед/в стороны из и.п. сед ноги врозь (в парах)	Поочередные наклоны по 15 раз	
2	Наклон вперед, в сторону к опорной ноге из И.П. стоя нога на плече оппонента	10 наклонов вперед, 10 в сторону, фиксация по 10 секунд	
3	Подтягивание ноги к груди из И.П. лежа на спине	Фиксация ноги 20 сек.	
4	Подтягивание ноги к плечу из И.П. лежа на боку	Фиксация ноги 20 сек.	



### №3 для воспитания гибкости мышц ног у юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки

№ п/п	Средства	Дозировка
1	Продольный полушпагат с наклоном вперед	10 наклонов + 30 сек. фиксации
2	Поперечный полушпагат с наклоном в сторону	10 наклонов + 30 сек. фиксации
3	Продольный шпагат	120 сек.
4	Поперечный шпагат	120 сек.



№4 для воспитания гибкости шеи у юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки  
четверг

№ п/п	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Наклоны головы вперед, назад из И.П. стоя руки на пояс	10 наклонов в каждую сторону с фиксацией на 5 сек.	Спина прямая, наклон с максимальной амплитудой движения с последующей фиксацией
2	Наклоны головы вправо, влево из И.П. стоя руки на пояс	10 наклонов, фиксация 5 секунд	Спина прямая, наклон с максимальной амплитудой движения с последующей фиксацией
3	Повороты головы вправо, влево из И.П. стоя руки на пояс	10 наклонов, фиксация 5 секунд	Спина прямая, поворот с максимальной амплитудой движения с последующей фиксацией
4	Вращение головы в правую/левую сторону из И.П. стоя руки на пояс	10 вращений в одну, 10 - в другую	Вращения выполняются плавно с максимальной амплитудой движения

№5 для воспитания гибкости ног посредством махов у юных ТХЭКВОНДИСТОВ на этапе начальной подготовки в пятницу

№ п/п	Средства	Дозировка
1	Мах вперед с упором на шведскую стену	10 махов + фиксация 10 сек.
2	Мах в сторону с упором на шведскую стенку	10 махов + фиксация 10 сек.
3	Отжимание и мах одной ногой назад из И.П. упор лежа на коленях	10 махов с каждой ноги
4	Мах ногой в сторону к плечу из И.П. упор лежа на коленях	10 махов с каждой ноги



# Особенности методики воспитания гибкости юных тхэквондистов

- ▶ Используются упражнения как для развития статической, так и для развития динамической гибкости
- ▶ Упражнения выполняются как в подготовительной, так и в заключительной части тренировки
- ▶ Упражнения имеют комплексное воздействие

# ВЫВОДЫ

1. Исходя из анализа теоретических подходов к исследуемой проблеме нами была изучена общая характеристика гибкости юных тхэквондистов, изучены возрастные особенности и выявлено, что данный период благоприятен для развития гибкости, также нами изучены средства и методы воспитания гибкости юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки и определены наиболее эффективные из них.
2. В ходе проведения тестирования были выявлены особенности проявления гибкости юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки: в данной группе испытуемых слабо развита активная гибкость. На среднем уровне развита пассивная гибкость
3. Опираясь на данные, полученные в ходе тестирования, составлена методика воспитания гибкости юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки, которая включает в себя комплексы упражнений, направленные на воспитание гибкости занимающихся тхэквондо на этапе начальной подготовки. В методике представлена очередность применения разработанных комплексов.