

ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 9-10 ЛЕТ ПО
ДАНЫМ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ НАКЛОНОВ ТУЛОВИЩА В ХОДЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Абдурахманов Муроджон Сайиткулович

Докторант Нукусского государственного педагогического института имени

Ажинияза

Город Нукус, Ўзбекистон

murodjonabdurakhmanov@gmail.com

Аннотация. В работе анализированы результаты исследования, направленные на определения темпов развития гибкости тазобедренных суставов и позвоночного столба у юных каратистов 9-10 лет в ходе педагогического эксперимента. Установлено, что разработанные в ЭГ упражнения на гибкость привели к значительному возрастанию пределов диапазона подвижности тазобедренных суставов и позвоночного столба к концу эксперимента.

Ключевые слова: юные каратисты, тазобедренные суставы, позвоночного столба, подвижность, гибкость, эксперимент.

Актуальность исследования. В восточных единоборствах и особенно в каратэ, где чаще всего удары выполняются из опорных и без опорного положения с поворотами или вращениями вправо или влево, доминирующее значение имеет диапазон подвижности суставов тазобедренного и позвоночного столба [Е.В. Волкова, 2019, с. 6-19; М.С. Терзи, 2015, с. 64-69; В.И. Павлова, 2014, с. 1413-1417; А.Н. Корнеева, 2020, с. 42-45; Ф.А. Вещиков, 2007, с. 3-25; А.А. Рамзин, 2007, с. 4-26]. Эти авторы совершенно справедливо считают, что в восточных единоборствах для «свободной» реализации ударных движений и эффективного ведения боя необходимо разносторонняя межсуставная гибкость, соответствующая структуре двигательных навыков, характерных для каждого вида восточного спортивного единоборства. Исходя из такого взгляда данных специалистов можно полагать, что если мотонейроны, регулирующие точность и своевременность любых двигательных действий, которые «посылаются» из нервных центров управления движениями и «проходят» по афферентным нервно-мышечным каналам спинного мозга, то не трудно представить себе важность должной подвижности тазобедренных суставов и позвоночного столба в направлениях, соответствующих ударным движениям в восточных единоборствах, и в частности в каратэ.

Цель настоящего исследования является изучение темпов развития гибкости у юных каратистов 9-10 лет по данным разнонаправленных наклонов туловища в ходе педагогического эксперимента.

Методы и организация экспериментального исследования. Для оценки диапазона подвижности тазобедренных суставов и позвоночного столба по данным

разнонаправленных наклонов туловища использовалась гониометрическая методика. Параллельно анализировались литературные сведения, опубликованные в рамках изучаемой темы, для сопоставления полученных результатов исследования. Эксперимент проводился в период с сентября 2022 года по июнь 2023 года с привлечением двух групп юных каратистов по 12 чел., одна из которых участвовала в качестве контрольной группы (КГ), а другая как экспериментальная (ЭГ). КГ тренировалась по традиционной программе, а в ЭГ ежедневно утром, до и в конце тренировок использовались следующие активно-пассивные упражнения на гибкость тазобедренных суставов и позвоночного столба:

1. Максимальный наклон вперед в позе сидя, стараясь достичь лбом чашечек колен с фиксацией данного положения 15-20 сек. – по три раза – 2 серии.
2. То же, но положив на заднюю часть шеи набивной мяч весом 3 кг.
3. 1 и 2-упражнения, но с максимальным разведением ног в стороны.
4. Максимальный наклон назад из позы стоя с фиксацией данного положения 15-20 сек. – по три раза – 2 серии.
5. То же, но положив н/мяч на грудь.
6. В позе сидя максимальный поворот туловища влево и вправо с фиксацией каждого положения 15-20 сек. – 2 серии.
7. В позе лежа животом, максимальный наклон туловища и головы назад, опираясь руками об пол с последующей фиксацией данного положения 15-20 сек. – 2 серии.
8. В позе стоя максимальный наклон туловища влево и вправо с фиксацией каждого положения 15-20 сек. – 2 серии.
9. 1, 3, 4, 6, 7 и 8-упражнения выполняются в динамическом режиме по 25-30 сек. – 2 раза.

Примечание: при выполнении упражнений в статическом режиме делается акцент на глубокий вдох и выдох, а при динамическом режиме – дыхание равномерное.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования показали, что, величина угла наклона вперед в позе сидя в КГ за период эксперимента возросла от $157,8 \pm 21,4^\circ$ до $168,0 \pm 22,09^\circ$ ($p > 0,05$), где абсолютная разница развития составила $10,80^\circ$, а относительная – 6,84%. В ЭГ эти величины составили соответственно: $154,6 \pm 21,58^\circ$ - $176,9 \pm 23,19^\circ$; $p < 0,01$; $22,30^\circ$; 14,42%.

Величина максимального наклона назад из положения стоя в КГ до эксперимента составила $84,3 \pm 12,27^\circ$, к концу эксперимента она улучшилась до $90,5 \pm 12,79^\circ$ ($p > 0,05$), где абсолютная разница развития гибкости изучаемых суставов была равна $6,2^\circ$, а относительная – 7,35%. В ЭГ эти величины составили соответственно: $83,1 \pm 12,42^\circ$ - $95,6 \pm 13,49^\circ$ ($p < 0,01$), где абсолютная разница была равна $12,50^\circ$, а относительная – 15,04%.

Величина угла наклона влево в позе стоя в КГ за период эксперимента увеличилась с $42,4 \pm 5,76^\circ$ до $45,9 \pm 6,02^\circ$ ($p < 0,05$), где абсолютная разница роста

гибкости в соответствующих суставах составила $3,50^\circ$, а относительная – 8,25%. В ЭГ она за период эксперимента возросла с $43,2 \pm 6,03^\circ$ до $50,8 \pm 6,16^\circ$ ($p < 0,001$), где абсолютная разница составила $7,60^\circ$, а относительная – 17,59%.

Величина угла наклона влево в позе стоя в КГ за период эксперимента увеличилась с $41,9 \pm 5,27^\circ$ до $45,1 \pm 5,46^\circ$ ($p < 0,05$), где абсолютная разница равнялась $3,20^\circ$, а относительная – 7,64%. В ЭГ эти показатели за период эксперимента возросли от $42,7 \pm 5,54^\circ$ до $50,1 \pm 6,09^\circ$ ($p < 0,001$), где абсолютная разница изучаемой гибкости составила $7,40^\circ$, а относительная – 17,33%.

В среднем диапазон подвижности тазобедренных суставов и позвоночного столба в КГ, которая тренировалась в ходе эксперимента по традиционной программе, за период эксперимента возросла на 7,52%. В ЭГ такая гибкость увеличилась на 16,10% и это свидетельствует о значительной эффективности разработанных нами упражнений, направленных на развитие гибкости тазобедренных суставов и позвоночного столба у юных каратистов 9-10 лет.

Заключение. Из анализа при выявленных данных исследования можно резюмировать:

- во-первых, у обследованных обеих групп юных каратистов как до, так и после эксперимента была выявлена ярко выраженная асимметрия между углами наклона туловища вперед-назад и влево-вправо, что ориентирует на необходимость их симметризации, так как подобная асимметрия в проявлениях гибкости изучаемых суставов, в определенной мере, может ограничить диапазон размаха соответствующих движений, характерных для каратэ;

- во-вторых, и это главное, что у юных каратистов ЭГ за период эксперимента значительно увеличились пределы диапазона подвижности тазобедренных суставов и позвоночного сустава, что подтверждает высокую эффективность разработанных активно-пассивных упражнений, использованных для развития гибкости. Вместе с тем обнаруженные в ходе исследования признаки асимметрии в проявлении гибкости в соответствующих суставах указывают на необходимость устранения данного «пробела» в дальнейшем, путем разработки и таких упражнений, которые могли бы симметризовать не равнозначную гибкость вперед-назад и вправо-влево, что важно для практиков каратэ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волкова Е.В., Волкова Д.Р. Методика развития гибкости у тхэквондистов 7-8 лет, Физическая культура и спорт: наука, практика, образование, 2019, № 7 (32), с. 6-19.
2. Терзи М.С., Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2015. Т. 15, № 1, С. 64-69.
3. Корнеева А.Н., Адаптированный комплекс гимнастических упражнений для повышения гибкости тхэквондистов // Труды молодых ученых // СШ «Мастер», г. Хабаровск, Россия, 2020, с. 71-74.

4. Вещиков Ф.А. Воспитание физической культуры личности у старших школьников на занятиях каратэ во внеурочное время // Автореф. дис ... канд. педагог. наук. – СПб., Москва, -2007, –25 с.

5. Рамзин А.А. Оптимизация психофизического состояния и профилактика негативных форм поведения подростков в процессе занятий каратэ // Автореф. дис ... канд. педагог. наук. – СПб., Хабаровск-2007, С. 4–26.