

## Влияние уровня развития гибкости и подвижности в суставах на техническую подготовленность таэквондистов

<sup>1</sup>Фирсов А.А., <sup>2</sup>Парамонова Н.А., <sup>3</sup>Седнёв С.М.

<sup>1</sup>ГУО «Гимназия № 31 г. Минска»

<sup>2</sup>Белорусский национальный технический университет

<sup>3</sup>ГУО «Академия МВД Республики Беларусь»

Исследование посвящено поиску и определению причинно-следственных связей повышения технической подготовленности в таэквондо на ранних этапах многолетней подготовки.

В таблице 1 отображены значения корреляционной взаимосвязи (r) показателей уровня развития гибкости и подвижности в суставах с показателями изменения биомеханической структуры фазовых элементов технической подготовленности в упражнении «круговой удар ногой внутрь в верхний сектор “ольгуль долио чаги”», т.е. влияние показателей физической подготовленности на техническую.

Таблица 1 – Статистические показатели корреляционной зависимости технической и физической подготовленности

Поперечный шпагат – круговой удар внутри				Наклон вперед – круговой удар внутрь			
ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
r=0,20	r=0,33	r=0,54	r=0,21	r=0,03	r=0,13	r=0,15	r=0,51
степень корреляционной связи (Ивантер Э.В., Коросов А.В., 1992)							
низкая	умеренная	средняя	низкая	очень низкая	очень низкая	очень низкая	средняя

Полученные результаты позволили сделать ряд заключений о наличии более существенной корреляционной связи и корреляционной зависимости между поперечным шпагатом и круговым ударом внутрь, в то время как корреляционная связь с тестом «наклон вперед из положения сидя ноги врозь» имела слабый уровень. Причем это выражено не только у таэквондистов ЭГ, но также и у спортсменов КГ, однако в меньшей степени.

Эмпирическим путем полученные данные свидетельствуют о преимущественном использовании в тренировочном процессе детей 8–9 лет тренировочных средств и методологических подходов, определяющих повышение подвижности в тазобедренных суставах при решении задач формирования качественного двигательного умения для выполнения кругового удара внутрь в верхний сектор, а также эффективности использования данного технического действия.