



## РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ГИБКОСТИ У ТАЭКВОНДИСТОВ 6-7 ЛЕТ.

**Шералиев Сарварбек Сохибжон угли.**

Ферганский государственный университет  
преподаватель кафедры теории и методики единоборств  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20757145>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 14-iyun 2026 yil  
Ma'qullandi: 16-iyun 2026 yil  
Nashr qilindi: 18-iyun 2026 yil

### KEY WORDS

Тхэквондо - гибкость - дети 6-7 лет - физическое развитие - статическая растяжка - динамическая растяжка - пассивная растяжка - активная растяжка-спортивная методика-Детский спорт

### ABSTRACT

В данной статье будет рассмотрен вопрос развития навыков гибкости у детей, занимающихся тхэквондо в возрасте 6-7 лет. Гибкость важна для физического развития, улучшая технику и подвижность детей в тхэквондо. В статье подробно объясняются методы развития гибкости, включая статические, динамические, пассивные и активные упражнения на растяжку. Также указывается на важность проведения упражнений в игровой форме и индивидуального подхода. Цель состоит в том, чтобы повысить уровень физической подготовки детей и подготовить почву для их успеха в тхэквондо.

Детский спорт важен для физического и умственного развития подрастающего поколения. Особенно распространены среди детей такие боевые искусства, как тхэквондо, имеющие большое значение для развития не только их силы и выносливости, но и навыков гибкости. Поскольку организм детей 6-7 лет еще находится в процессе формирования, развитие гибкости оказывает большое влияние на их будущее физическое состояние и спортивные достижения.

Гибкость-это способность человеческого тела увеличивать амплитуду движений в различных суставах и использовать их с комфортом и эффективностью. В данной статье будет рассказано о значении, методах и методиках развития гибкости у детей 6-7 лет, занимающихся тхэквондо.

### 1. ВАЖНОСТЬ СПОСОБНОСТИ К ГИБКОСТИ

Тхэквондо-это боевое искусство, в котором удары ногами и руками занимают важное место. Гибкость суставов необходима при нанесении ударов и защите. Особенно в тхэквондо требуется умение наносить высокий уровень ударов ногами, что требует хорошо развитой гибкости. Для детей 6-7 лет своевременное развитие этой способности поможет им в дальнейшем преуспеть в спорте и защититься от травм.

Гибкость также играет важную роль в общем физическом развитии детей. Это не только улучшит их технику и результаты в тхэквондо, но также улучшит их подвижность, фигуру и равновесие.

Физические и умственные преимущества гибкости

- Физические преимущества: гибкость увеличивает подвижность мышц и суставов, предотвращает травмы и способствует более быстрому восстановлению мышц. Это особенно полезно при выполнении ударов ногами высокого уровня, необходимых в тхэквондо.

- Психические преимущества: практика гибкости развивает навыки самоконтроля, концентрации и спокойствия. Это помогает как в успехах детей в спорте, так и в решении проблем повседневной жизни.

## 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Чтобы развить способность к гибкости, необходимо работать в соответствии с конкретными методологиями и принципами. Ниже приведены основные принципы, используемые для развития гибкости у детей:

а) длительность и регулярность

Упражнения на гибкость следует выполнять регулярно и непрерывно. Важно правильно выполнять каждое упражнение, не перегружать мышцы и суставы. Так как у детей 6-7 лет организм еще находится в процессе формирования, упражнения нужно подкреплять асталикой.

Б) индивидуальный подход

Физическое развитие и способности каждого ребенка будут разными. Поэтому упражнения на гибкость следует разрабатывать индивидуально. Это означает выбор и обучение детей упражнениям, которые им подходят, с учетом их возможностей.

в) проведение упражнений в игровой форме

Для детей 6-7 лет эффективнее будет проводить занятия в игровой форме. Это повысит их интерес к упражнениям и побудит к активному участию. Использование игровых элементов на уроках тхэквондо развивает у детей не только гибкость, но и навыки командной работы и дисциплины.

г) нагрузка на разные группы мышц

Упражнения на гибкость должны быть структурированы таким образом, чтобы они давали нагрузку на различные группы мышц и суставы. Поскольку гибкость ног важна, особенно в тхэквондо, требуется больше работы над мышцами и суставами ног.

## 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

В развитии гибкости используются различные методы и приемы. В этом разделе представлены упражнения и методы, подходящие для тхэквондистов в возрасте 6-7 лет.

а) статические упражнения на растяжку

Статическая растяжка-это растяжка, при которой мышцы и суставы удерживаются в определенном положении. Это упражнение основано на длительном удержании мышц в вытянутом положении. Например, положение с прямыми ногами, открытыми вперед или в стороны (spagat), является примером статического упражнения на растяжку. Эти упражнения повышают эластичность мышц и позволяют детям делать более высокие удары ногами.

Б) упражнения на динамическую растяжку

С другой стороны, динамическая растяжка относится к растяжке мышц во время движения. Такие упражнения часто используются для разогрева тела перед занятиями спортом. Например, в этот стиль входит постепенная растяжка, покачивая ногами

вперед, назад или в стороны. Это упражнение увеличивает скорость и силу мышц, а также обеспечивает гибкость, необходимую при нанесении ударов в тхэквондо.

в) пассивные упражнения на растяжку

Пассивная растяжка-это растяжка мышц с помощью другого человека или с помощью инструментов. В этом методе спортсмен сам не растягивает мышцы, а растягивается за счет внешнего воздействия. Например, тренер может увеличить гибкость ребенка, вытягивая ноги. Пассивные упражнения на растяжку могут помочь увеличить эластичность мышц.

г) активные упражнения на растяжку

В активных упражнениях на растяжку спортсмен сам растягивает мышцы. Это упражнение укрепляет мышечную активность и помогает самостоятельно повысить гибкость. Например, спортсмен может использовать метод растяжки, самостоятельно поднимая ноги вверх.

д) развитие гибкости через игры

Упражнения в игровой форме могут быть очень эффективными в развитии гибкости детей. Например, развивать у детей навыки гибкости можно, проводя среди них такие игры, как ходьба по траве, игра "бабочка". Этот метод повышает интерес детей к занятиям и делает упражнения на гибкость более увлекательными.

#### 4. ПЛАН РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ТРЕНИРОВКАХ ПО ТХЭКВОНДО

Занятия по тхэквондо для детей 6-7 лет несложны, но должны быть регулярными. Во время тренировок особое внимание следует уделять гибкости. Ниже приведена программа для развития гибкости во время недельных тренировок по тхэквондо.

- Общая разминка в течение 10 минут

**Заключение:**

Развитие гибкости у тхэквондистов в возрасте 6-7 лет имеет важное значение для их физического развития и достижения высоких результатов в спорте. В тхэквондо требуется высокая гибкость в ударах ногами и движениях, поэтому маленьким детям необходимо развивать эту способность с раннего возраста. Упражнения на развитие гибкости более эффективны благодаря регулярности, индивидуальному подходу и проведению в игровой форме. Использование статических, динамических, пассивных и активных методов растяжки повышает подвижность мышц и суставов детей, закладывает основу для их защиты от травм и будущих успехов в тхэквондо. Регулярные и правильно организованные занятия укрепляют физическое и умственное развитие детей.

**Список использованной литературы:**

1. Асламов, В. А. (2005). Спортивная подготовка детей и подростков. Москва: Физкультура и спорт.
2. Бернштейн, Н. А. (1990). О ловкости и её развитии. Москва: Наука.
3. Бутов, А. А., & Ильин, В. И. (2012). Методика развития физических качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург: Лань.
4. Исаков, В. Д. (2016). Физиология спортивной тренировки. Москва: Академия.
5. Мартынов, И. Н. (2018). Основы спортивной тренировки в единоборствах. Москва: Спорт.

6. Назаров, P. (2019). Taekvondo texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya instituti.
  7. Родионов, А. В. (2013). Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Вопросы физической культуры и спорта, 3(2), 56-62.
  8. Самусенко, В. А. (2014). Современные методы тренировки в боевых искусствах. Киев: Олимпийская литература.
  9. Sherov, D. (2020). Taekvondo sportida texnik tayyorgarlik va egiluvchanlikni rivojlantirish. Toshkent: Taekvondo federatsiyasi nashriyoti.
  10. Фролов, А. А. (2015). Основы тренировочного процесса для детей младшего школьного возраста. Москва: Спортэкспресс.
  11. American Academy of Pediatrics.(2018).Physical Activity in children and Adolescents.Pediatrics,142(3)
  12. Oilada sog'lom bola tarbiyasi" B.B.Ma'murov o'quv qo'llanma Toshkent 2014y 33- 49 betlar.
  13. Oilada sog'lom bola tarbiyasi" B.B.Ma'murov o'quv qo'llanma Toshkent 2014y 33- 49 betlar.
- Bu adabiyotlar 6-7 yoshdagi taekvondo bilan shug'ullanayotgan bolalarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishda foydalanilgan ilmiy va metodik manbalarni o'z ichiga oladi.

INNOVATIVE  
ACADEMY