

Управление по образованию и науке города Сочи

---

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи**

---

*Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16 А, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41*

**Методическая разработка на тему:**

**«Гибкость в ударных единоборствах»**

Составитель:

педагог д.о. Ураков В.В.

г. Сочи, 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Введение.....                                  | 3  |
| 2. Определение гибкости.....                      | 4  |
| 3. Способы развития гибкости.....                 | 6  |
| 3.1 Метод динамического растягивания.....         | 11 |
| 3.2 Метод статического растягивания.....          | 12 |
| 4. Значение гибкости в ударных единоборствах..... | 14 |
| 5. Заключение.....                                | 16 |
| 6. Литература.....                                | 17 |

## 1. Введение.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития учащихся, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Многие из нас слышали истории о почтенных старцах, которые стали основателями различных стилей восточных единоборств. Многие из них дожили до глубокой старости. Например, Чой Хонг Хи, основатель тхэквондо, прожил 84 года, Морихэй Уэсиба – основатель айкидо, умер в возрасте 86-ти лет. Эти люди до последних дней обучали боевому искусству своих учеников. Для этого им приходилось поддерживать себя в соответствующей физической форме. Одной из наиболее важных составных частей тренировочной программы любого мастера восточных единоборств является развитие гибкости. Брюс Ли постоянно изобретал новые методики, которые помогли бы ему сделать свое тело еще более гибким. Он взял себе за правило и советовал своим ученикам приступать к боевым тренировкам только после тщательной разминки.

Для чего на самом деле нужен шпагат и гибкость в ударных единоборствах и в жизни вообще? Существуют два неоднозначных мифа. Что если вы сидите в шпагате, то у вас отличные удары ногами в голову. Это не совсем так – ведь для того, чтобы хорошо бить, только шпагата мало, нужна еще скорость сила и точность удара. И второй миф абсолютно противоположный первому – то, что гибкость в боевых искусствах вообще не важна. А как на самом деле?

Все просто – гибкость, растяжка и пластичность – это прежде всего здоровье всего организма, и самое главное, развитие навыка гибкости, но обязательно с одновременным развитием силы, меняет структуру тканей вообще, развивается большее "чувство тела" за счет больших возможностей организма, чем без нее, расширяется капиллярное русло и следовательно выносливость тканей, растет "сухожильная" сила. Улучшается нервная трофика организма и соответственно скорость передачи сигналов по нервной системе, что в свою очередь увеличивает скорость и реакцию, жизненно важные в ударных единоборствах, да и не только в них.

## 2. Определение гибкости.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы проявления гибкости:

**Активную**, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

**Пассивную**, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера, отягощения и т. п.).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости, называют "резервной растяжимостью", или "запасом гибкости".

Различают также **общую** и **специальную** гибкость.

**Общая гибкость** – это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость** – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально-прикладной деятельности.

Для занимающихся ударными единоборствами специальная гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Гибкость зависит от:

- . Строения суставов;
- . Эластичности мышц, связок, суставных сумок;
- . Психического состояния;
- . Степени активности растягиваемых мышц;
- . Разминки;
- . Массажа;
- . Температуры среды и тела;
- . Суточной периодики;
- . Возраста;
- . Уровня силовой подготовленности;

- . Исходного положения тела и его частей;
- . Ритма движения;
- . Предварительного напряжения мышц.

### **3. Способы развития гибкости.**

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют на **динамическую** и **статическую**. Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая - в позах. Проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание.

Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по характеру. Различают динамические, статические, а также смешанные статико-динамические упражнения на растягивание.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища) можно выполнять без предметов и с предметами.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнера;

- движения, выполняемые с отягощениями;

- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное занятие. На занятиях учащиеся в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат». Шпагат — это сед с предельно разведенными ногами.

Шпагаты подразделяются на:

- «классический» (продольный) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;

шпагат с наклоном - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу;  
шпагат правой или левой (поперечный) - одна нога спереди, другая сзади,  
туловище вертикально, руки в стороны;

шпагат кольцом - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога  
сгибается в коленном суставе до касания головы.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, учащиеся должны  
испытать общую гибкость: поднять руки вверх, наклониться не сгибая  
колени, коснуться пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично). стоя,  
ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и  
поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить  
несколько раз подряд без сбоя (отлично). положить прямую ногу на  
спинку стула, руки поднять вверх. наклониться вперед не сгибая ногу,  
коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично,  
несколько раз коснуться лицом колена (отлично).

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже  
через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в  
использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные  
и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме  
доля активных упражнений и меньше - статических.

**Рекомендуемые упражнения:** прежде всего, для разогрева мышц  
необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые  
движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы  
в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног.  
Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в  
одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги  
на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой  
ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.



2. И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
  3. И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
  4. И. п. - сесть, ноги скрестить, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
  5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.
  6. И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.
  7. И. п. - «полу-шпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.
  8. И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.
  9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.
- Зависит проявление гибкости, прежде всего от анатомического строения суставов, эластических свойств мышц и связок, центрально-нервной регуляции тонуса мышц.
- Чем больше конгруэнтность (соответствие друг другу) сочленяющихся суставных поверхностей, тем меньше подвижность. Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей.

Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность.

Кроме того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства межмышечной координации.

Чем более развиты и сильны окружающие сустав мышцы, тем меньше подвижность, а чем более эластичны мышцы, тем подвижность в суставе выше.

К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки, применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание.

Проявление гибкости в тот или иной момент времени зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий: суточной периодики, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления.

Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки - повышается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но может способствовать проявлению пассивной гибкости.

Зависит гибкость и от возраста: обычно подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13-14 лет и, как правило, стабилизируется до 16-17 лет, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 35-40 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается и у некоторых людей достигает или даже превосходит тот ее уровень, который был у них в юные годы.

Самостоятельные занятия несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому для выполнения самостоятельных упражнений на растягивание предлагаются такие их комплексы, которые не требуют ни помощи партнера, ни специальных условий. Эти упражнения можно выполнять в спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на лесной поляне, дома на коврике. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство "растягиваемых" мышц и связок.

### **3.1 Метод динамического растягивания.**

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Высококвалифицированным спортсменам

удаётся непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или попеременно с другими, в том числе и силовыми упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не "застывали".

Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным "блоком".

### **3.2 Метод статического растягивания.**

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект даёт ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка

проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которые достигаются при самостоятельном выполнении упражнений.

### **Предостережения:**

Нельзя перенапрягаться. При выполнении всевозможных шпагатов в тренируемых мышцах должно ощущаться легкое жжение или натяжение. Оно не очень приятно, но вполне переносимо.

Не подпрыгивайте во время растяжки. Прыжки заставляют мышцы напрягаться, повышая риск травматизма.

Точно следуйте инструкциям по выполнению упражнений. Каждую мышцу можно растягивать правильно и неправильно. Упражнения для развития растяжки разработаны таким образом, чтобы обеспечивать

максимальное растяжение мышц при минимальном риске травмировать их.

Растяжения, в которых участвует сила тяжести, выполняйте с предельной осторожностью и только после проведения тщательной разминки. К подобным растяжениям относятся такие упражнения как, например, шпагаты, при выполнении которых сила тяжести увеличивает нагрузку на растягиваемые мышцы.

Во время выполнения упражнений на растяжение вы не должны чувствовать боли в суставах.

В противном случае немедленно прекратите выполнять упражнение. Выполняя упражнения для развития гибкости, включающие в себя наклоны, всегда сгибайтесь в бедрах, а не в пояснице. Поясницу очень легко травмировать.

Всегда развивайте силу и гибкость одновременно.

#### **4. Значение гибкости в ударных единоборствах.**

Гибкость является в ударных единоборствах одним из наиболее решающих факторов, т.к. основа проведения поединков заключается не только в нанесении ударов, где необходима гибкость ног и рук, но и в умении уходить от ударов соперника. Здесь требуется высокоразвитая гибкость во всех сочленениях. Проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться тренерами. Занятия на гибкость так же развивают ряд других полезных качеств, таких как терпение и способность.

Высокая гибкость придает движениям плавность, эффектность и легкость. Кроме того, гибкость необходима для проведения высоких ударов ногами, прыжков, технических приемов, требующих акробатических навыков, и глубоких стоек.

Что еще более важно, гибкость обеспечивает эффективное использование естественной механики тела, позволяя беспрепятственно совершать широкие движения. Благодаря этому атлеты получают возможность выполнять движения максимальной амплитуды, развивая при этом полную скорость и мощь.

Чтобы движение получилось максимально мощным, мышцы должны сначала полностью выпрямиться, а затем полностью сократиться. Если вы обладаете короткими мышцами, их потенциал создания силы оказывается существенно ниже. Представьте себе бейсбольного питчера. Перед замахом он максимально вытягивает руку и верхнюю часть тела, а затем резко сокращает мышцы при подаче мяча. Подобные примеры можно встретить и в боевых искусствах, например, при бросках через бедро. Спортсмен сначала выпрямляет мышцы бедра, груди и плеч, а затем при броске внезапно сокращает их. Растяжка благоприятно сказывается на общих результатах выступлений. Более гибкий мастер ударных единоборств является и более подготовленным бойцом, равно как любой более гибкий атлет имеет больше шансов победить своего менее гибкого соперника. Можете ли вы, например, представить себе гимнаста с тугими мускулами? Любой спортсмен, который более гибок, нежели его соперник, обладает неоспоримым физиологическим и психологическим преимуществом.

## **5. Заключение.**

Многовековой опыт мастеров единоборств, многочисленные исследования специалистов физической культуры и спорта со всей

наглядностью показали безусловную необходимость включения в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся ударными единоборствами, комплексов упражнений, направленных на развитие общей и специальной гибкости.

Важность гибкости заключается не только в том, что позволяет спортсменам активно выполнять сложные высокоамплитудные технические действия, значительно расширять технический арсенал, но и выполнять ударные и защитные двигательные действия с большей экономией энергозатрат. Следствием этого явится повышение функциональных кондиций спортсменов, что позволит добиться высоких результатов на соревнованиях различного уровня и позволит поддерживать физическую форму спортсменов на должном уровне.



## Литература.

1. Антонова С., Секреты гибкости / С. Антонова. - М.: Терра, 2017. - 313 с.
2. Арнольд Нельсон, Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2016. - 63 с.
3. Боб Андерсон, Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Андерсон Боб. - М.: Попурри, 2017. - 781 с.
4. Бумарскова Н. Н., Комплексы упражнений для развития гибкости / Н.Н. Бумарскова. - М.: НИУ МГСУ, 2015. - 465 с.
5. Бумарскова, Н. Н., Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2015. - 128 с.