

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4

ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЁ РАЗВИТИЯ В КИОКУСИНКАЙ

методические рекомендации

Разработали:
Казарян С.А., тренер-
преподаватель по киокусинкай;
Пащенко Н.Л., тренер-
преподаватель по киокусинкай
Евтушенко Л.А., инструктор-
методист МБОУ ДО СШ № 4

Краснодар, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В теории и методике физического воспитания физическое развитие характеризуется тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических качеств. Определяющее значение для решения базовых задач физического воспитания имеет обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присущие человеку, тех врожденных морфофункциональных свойств, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность.

К основным физическим качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость, их проявление зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организации.

Задачи оптимизации индивидуального физического развития решаются на протяжении многолетнего процесса физического воспитания, конкурентное их содержание отлично в разные периоды возрастного развития, так как наиболее значительные поступательные изменения форм и функциональных возможностей организма происходит в силу естественных закономерностей возрастного развития.

Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте, связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата способности к мышечной релаксации - гибкостью [9].

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок.

Сам термин "гибкость" обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т.е. этим термином пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставе всего тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о "подвижности" в них.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся киокусинкай, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде каратэ.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ГИБКОСТИ В КИОКУСИНКАЙ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА

1.1. Гибкость как ценное физическое качество в кюкусинкай.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических качеств.

Физическими качествами в теории и практике физического воспитания принято считать, социально-обусловленные, системно - структурированные психобиологические свойства человека, регламентирующие все многообразие видов и форм его двигательной активности (А.П. Матвеев, 2003г.) [13].

К числу основных физических качеств относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Одним из ценных двигательных качеств человека является гибкость.

Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Для работы были использованы многочисленные источники литературы и электронные источники в качестве дополнительного материала и понятие "Гибкость" имеет различную формулировку.

Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга (В.И. Лях, 1999г. стр.4) [11].

Л.П. Матвеев отмечает, что гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибаний - разгибаний и других движений, допускаемых строением суставов, поэтому в научных исследованиях её обычно выражают в угловых градусах, в практике же пользуются линейными мерами.

Гибкость - рациональная работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся [8]. Захаров Е.Е.

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильней говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении

физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и как следствие повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Короткие мышцы груди приводят к сутулости спины, которая в итоге проявляется во впалой грудной клетке и уменьшенной вентиляции легких.

Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперед и вызывают лордоз, хронические боли в пояснице и воспаление седалищного нерва. Опущенная голова вызывает головные боли. Головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела.

Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

1.2. Виды гибкости

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости: (Холодов Ж.К., 2002 г.):

- активную, пассивную, смешанную;
- общую и специальную;
- динамическую и статическую.

Активная гибкость - движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Величина пассивной гибкости всегда больше активной.

Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается (Ашмарин Б.А, 1990) [1].

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Каждое из физических качеств имеет свой благоприятный период становления и совершенствования, обусловленный морфофункциональными особенностями возрастного развития организма.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, - анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации [7].

На гибкость существенно влияют внешние условия:

-) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
-) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5... 10 С)
-) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
-) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц

к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Матвеев П.Л., утверждает, что наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет и у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин [15].

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет.

По некоторым источникам сенситивным периодом развития пассивной гибкости является возраст 5-8, 8-10, 10-12, а для активной 12-14.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6- 7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте [10].

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости:

- преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным;

- сочленение костей подвижно;

- постепенное замещение костной ткани хрящевой;

- усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);

- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;

- кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям;

- недостаточно развитые мышцы, крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие, объем мышечной ткани 27%.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет.

В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13-14 лет и стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению.

Если до 13-14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ухудшение отмечается у

людей старше 50 лет.

У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.



В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования;

с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Реализуя данные задачи, считается недопустимым чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур.

Данные отклонения способствуют нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке.

Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов.

Чрезмерно гибкие несущие суставы: коленный, голеностопный и тазобедренный, становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В КИОКУСИНКАЙ

2.1. Средства и методы развития гибкости в киокусинкай

Так как различают 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 боевыми искусствами специальная гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. Различают динамические, статические и смешанные стато-динамические упражнения на растягивание. Гибкость существенно зависит от возраста: обычно подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 14-15 лет, затем стабилизируется, а после 25-28 лет, если не выполнять упражнений на растягивание, начинает снижаться. Но если вы будете регулярно заниматься упражнениями на развитие гибкости, то даже в возрасте 35-40 лет гибкость может повышаться и даже превосходить тот ее уровень, который был у вас 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 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".

Упражнения для шеи

1. И.П. (исходное положение) - ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед. Выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.

2. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

3. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.

4. И.П. - ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову.

5. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад.

6. И.П. - ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

7. И.П. - ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение.

Упражнения для локтевых суставов

1. И.П. - ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).

2. И.П. - ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же и другой рукой.

3. И.П. - ноги врозь, руки вперед, пальцы в <замок>. Приподнимая руки, согнуть их в локтевых суставах за голову и резко выпрямить в исходное положение.

4. И.П. - сесть на стул, положить правую руку ладонью на стол локтем кверху, левую ладонь на правый локоть. Осторожно нажимая пружинящими движениями левой руки на правый локоть, стремиться максимально разогнуть руку в локтевом суставе.

5. И.П. - встать лицом к стене, прямыми руками, прижатыми к телу спереди ладонями вперед, опереться о стену (руки почти соединены). Пружинящими движениями туловища вперед нажимать руками на стену, до отказа разгибая руки в локтевых суставах.

6. И.П. - ноги врозь, пальцы в <замок>. Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше.

7. И.П. - сесть за стол, положить на него правый локоть ладонью кверху, левой рукой взяться за лучезапястный сустав. Пружинящими движениями левой руки (осторожно!) разгибать правую в локтевом суставе. Затем поменять положения рук.

Упражнения для лучезапястных суставов

1. И.П. - руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.

2. И.П. - руки в стороны. Вращательные движения кистями кверху и книзу.

3. И.П. - руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.

4. И.П. - руки вперед, пальцы соединить в <замок>. Вращательные движения кистями вправо, влево.

5. И.П. - сесть, поставить правый локоть на стол.левой рукой (осторожно!) надавливать поочередно на ладонную и тыльную поверхность правой кисти, увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.

6. И.П. - сесть, поставить правый локоть на стол. Нажимать левой рукой на

правую кисть в сторону мизинца и большого пальца (поочередно), увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.

7. И.П. - сесть, поставить локти на стол, ладони соединить. Круговые движения кистями вправо и влево (поочередно).

8. И.П. - стоя положить ладони на стол, руки прямые. Подавая плечи вперед, производить тыльные сгибания кистей в лучезапястных суставах.

9. И.П. - стоя опереться пальцами рук о стену на уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться на стену. По мере увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц предплечья переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

Упражнения для плечевого пояса

1. И.П. - ноги врозь, руки в стороны. Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.

2. И.П. - ноги врозь, руки вверх. Рывком отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.

3. И.П. - ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).

4. И.П. - ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.

5. И.П. - ноги врозь. Руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.

6. И.П. - руки в стороны. Резкими движениями повернуть ладони кверху и вернуть в исходное положение.

7. И.П. - ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спину стула или подоконник. Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук.

8. И.П. - ноги врозь, руки к плечам. Вращательные движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.

9. И.П. - ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящими движениями отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.

10. И.П. - встать спиной к столу и опереться на него руками. Присесть, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение.

11. И.П. - ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

12. И.П. - палку взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнения). Поднять палку вверх и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.

13. И.П. - ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед). Поднять палку вверх, и, делая выкрут в плечевых суставах, спустить ее вперед, не сгибая рук.

14. И.П. - стоя в дверном проеме, поднять руки в стороны и опереться о

дверной наличник. Пройти вперед, отводя руки назад, но, не опуская их вниз.

Упражнения для грудного отдела позвоночника

1. И.П. - ноги врозь, руки в стороны. Повернуть ладони кверху, прогнуться в грудном отделе позвоночника, а затем возвратиться в исходное положение.

2. И.П. - ноги врозь. Наклониться влево. Опуская левое плечо возможно ниже и поднимая правое плечо возможно выше. В пояснице сохранить исходное положение.

3. И.П. - ноги врозь. Отвести плечи назад, слегка наклониться голову вперед и поворачивая кисти внутрь, затем возвратиться в исходное положение.

4. И.П. - ноги врозь. Наклонить голову назад, развернуть плечи назад пошире. Одновременно поворачивая кисти ладоней наружу (в пояснице не прогибаться) и возвратиться в исходное положение.

5. И.П. - ноги врозь, пошире. Не меняя положения таза и не наклоняясь, подать левое плечо вперед, а правое назад, затем возвратиться в исходное положение.

6. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения плечевым поясом вправо и влево (поочередно). Не изменяя исходного положения в поясничном отделе позвоночника.

7. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Отвести плечи вперед, округлив спину, затем прогнуться в грудном отделе позвоночника, сведя локти назад, затем возвратиться в исходное положение.

8. И.П. - лечь на спину, согнув ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, для чего свести лопатки и опереться на тыльную сторону головы. Возвратиться в исходное положение.

9. И.П. - сесть на коврик, опереться руками о пол, согнуть ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем округлить спину, сводя плечи вперед и как бы втягивая грудную клетку. После чего возвратиться в исходное положение.

Упражнения для поясничного отдела позвоночника

1. И.П. - ноги врозь, руки вперед. Наклон вперед. Коснуться ладонью пола и возвратиться в исходное положение.

2. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо, выпрямиться, затем то же влево.

3. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Наклониться назад, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. Возвратиться в исходное положение.

4. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо и влево.

5. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Три пружинистых наклона вперед на каждый счет. На счет <четыре> - принять исходное положение.

6. И.П. - ноги врозь, левую руку на пояс, правую вверх. Три пружинящих

наклона к левой ноге, сгибая правую в колене, на счет <четыре> - выпрямится. То же в другую сторону.

7. И.П. - ноги врозь, повернуть туловище налево, руки влево. Наклониться к левой ноге, достать пальцами стопу. Затем, поворачивая туловище вправо, коснуться правой стопы, выпрямиться, принять исходное положение.

8. И.П. - сидя захватить руками стопы. Наклоняясь вперед, притянуть себя руками вперед так, чтобы грудью коснуться ног. Затем возвратиться в исходное положение.

9. И.П. - сидя ноги врозь (пошире), захватить руками правую стопу. Наклониться к ноге, коснуться ее грудью и выпрямиться. То же к другой ноге.

10. И.П. - ноги врозь пошире, наклон вперед, руки вперед. Повернуть туловище налево, отвести левую руку так, чтобы она была направлена вертикально вверх, правую руку оставить в исходном положении. Затем возвратиться в исходное положение.

Упражнения для всего позвоночника

1. И.П. - лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.

2. И.П. - упор сидя на пятках. <Волна> туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.

3. И.П. - встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.

4. И.П. - то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину, опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.

5. И.П. - лечь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.

6. И.П. - ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.

7. И.П. - стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

Упражнения для увеличения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц тазового пояса и ног

1. И.П. - широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая - сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Прodelать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.

2. И.П. - присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально. Выполнить несколько пружинистых движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же самое на другой ноге.

3. И.П. - то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую.

4. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую. Плечи стараться держать неподвижно.

5. И.П. - встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.

6. И.П. - встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.

7. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тела на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.

8. И.П. - сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.

9. И.П. - лечь на спину. Согнуть правую ногу, захватить ее двумя руками за середину голени и подтянуть к телу.

10. И.П. - встать на колени, руки на пояс. Садясь на правую пятку, отвести прямую левую ногу назад в положение полусага. Пружинящие движения книзу, нажимая руками на поясницу.

11. И.П. - поставить ноги крест-накрест, стопы параллельно. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.

12. И.П. - сесть, ноги крест-накрест (по-турецки), руки на колени. Нажимая руками на колени, отводить бедра книзу, стараясь коснуться им пола.

13. И.П. - стоя на левой, поднять правую ногу и опереться стопой или голенью о какой-либо предмет на уровне талии. Пружинящие наклоны туловища к ноге, при этом стараться грудью коснуться колена, а ладонями - носка ноги. Ноги при этом не сгибать.

14. И.П. - стоя на левой, отвести правую ногу и опереться ею на уровне талии, руки вверх. Наклоны вправо, не сгибая ног. То же, стоя на правой ноге.

15. И.П. - то же, что в упражнении 14. Наклониться вперед. Коснуться руками пола. Вернуться в исходное положение. То же, стоя на другой ноге. То же, выполняя пружинящие наклоны. Ноги при этом сгибать.

16. И.П. - сесть, ноги крест-накрест. Пружинящий наклон вперед, руки вверх, вернуться в исходное положение.

17. И.П. - сесть, согнуть ноги, опереться стопой в стопу, колени наружу. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп.

18. И.П. - встать на колени, руки на пояс. Переместить таз вправо и коснуться ягодицами пола, не сдвигая ног с места. Руки отвести влево и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

19. И.П. - сесть, правую ногу согнуть под прямым углом, не отрывая колена от пола, левую ногу выпрямить вперед. Пружинящий наклон вперед. То же в другую сторону.

20. И.П. - сесть лицом к партнеру, ноги врозь. Взявшись за руки, упереться стопами, выпрямив ноги. Наклониться назад, лечь на спину, одновременно потянув к себе партнера. Поменяться ролями.

21. И.П. - лечь на спину, подняв прямые ноги, разведя их врозь, руками взяться изнутри за голени. Пружинящие движения ногами, подтягивая их руками к туловищу и одновременно разводя их в стороны.

22. И.П. - лечь на спину, поднять правую прямую ногу и руками захватить ее за голень. Подтянуть ее к туловищу, стараясь бедром коснуться груди. То же пружинящими движениями.

23. И.П. - сделав широкий выпад правой ногой вперед, опереться руками о пол, и, выпрямляя правую ногу в шпагат, сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх.

24. И.П. - встать спиной к опоре, поднять правую ногу вперед. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями стремиться приблизить ногу к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами, поменяться ролями.

25. И.П. - встать левым боком к опоре, отвести правую ногу в сторону. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями отводить ногу в сторону, приближая ее к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами.

26. И.П. - ноги врозь пошире, руками опереться о пол. Опираясь на руки, пружинящими движениями разводить ноги максимально в стороны, стараясь сесть на шпагат.

Упражнения для коленных и голеностопных суставов

1. И.П. - встать, ноги вместе. Приседать, не отрывая пяток от пола. Пружинящие приседания. Стараясь сесть возможно ниже, руки впереди.

2. И.П. - встать на колени, носки оттянуть, руки на пояс. Сесть на пятки, затем вернуться в исходное положение.

3. И.П. - стоя на левой ноге вплотную к опоре, согнуть правую ногу назад и захватить голень двумя руками сзади. Колено вперед не выводить. То же, стоя на другой ноге.

4. И.П. - поставить правую ногу крест-накрест перед левой и, оттянув носок, опереться о пол слева от левой стопы. Сгибая левую, пружинящими движениями нажимать голенью на правую ногу в области икроножной мышцы,

не отрывая носка от пола. То же другой ногой.

5. И.П. - пройти несколько метров на внешней части стопы.

6. И.П. - встать на колени, ноги врозь, голени параллельны. Носки оттянуть, руки на пояс. Сесть на пол между ногами. То же несколько раз пружинистыми движениями. Повторить упражнение, поменяв исходное положение: соединить колени, оставив разведенными носки, и наоборот, соединить носки, оставив разведенными колени.

7. И.П. - стоя на коленях, сесть на пятки. Опереться руками о пол. Отрывая колени от пола, перенести вес тела на носки.

8. И.П. - стоя на коленях, сесть на пятки. Наклониться назад и лечь, опираясь руками, не отрывая колени от пола.

9. И.П. - стоя на коленях, сесть на пятки. Оттянув носки, взмахом рук вперед встать на оттянутые носки.

10. И.П. - пройти несколько шагов на оттянутых носках. [22]

2.2 Особенности методики развития гибкости в киокусинкай

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

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 должна быть доля активных упражнений и меньше - статических.

Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8- 10 раз.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки [12].

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года

следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных - 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 3-6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день.

Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах [15].

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. [21]

Термин стретчинг происходит от английского слова stretching - натянуть, растягивать. [21]

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме, занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ [21].

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после

высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог. [21]

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 с, затем расслабление мышцы 3-5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с.

Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении [21].

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей - 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, активный отдых [21].

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Ближайший эффект от растягивающих упражнений зависит от соблюдения методических правил (Ю.В. Менхин, 1989): - предварительное функциональное разогревание,

применение упражнений, вызывающих достаточную теплопродукцию; серийность (многократное повторение) и постепенное усиление растягивающих импульсов (до легких болевых ощущений);

комплексность в подборе средств и рациональное расположение в структуре занятия (как правило, в первой половине основной части).

Воздействуя на гибкость в процессе физического воспитания и обеспечение ее поступательного развития и долгого сохранения, различают следующие режимы направленного воздействия на гибкость:

1. Развивающий режим - массированное применение растягивающих упражнений в системе различных методов и форм организации.
2. Поддерживающий режим - умеренное выполнение упражнений на

растягивание, с целью предотвращения реадaptационного ухудшения гибкости.

Начиная движения с небольшой амплитуды, и постепенно увеличивают до максимума. Пределом оптимального числа повторений является уменьшение размаха движений или возникновение болевых ощущений (О.К. Грачев, 2005).

В зависимости от пола, возраста и физической подготовленности, занимающихся количество повторений в серии дифференцируется [6].

При планировании упражнений, воздействующих на гибкость, методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

Эффективность отдельных упражнений в значительной мере определяется их продолжительностью, она должна обеспечивать максимальную подвижность сустава.

Исследования динамики подвижности в суставах показывают, что она вначале постепенно возрастает, достигнув максимума - определенное время удерживается на одном уровне, затем постепенно снижается [15].

Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды неодинаково.

Продолжительность воздействия зависит от особенностей сустава, возраста, пола занимающихся, характера упражнений, темпа и может колебаться от 20 секунд до 2-3 минут. Темп активных упражнений составляет одно повторение в секунду, при пассивных одно повторение в 1 - 2 секунды.

Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: - упражнения для верхних конечностей;

упражнения на мышцы туловища;

упражнения для нижних конечностей.

При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха используется расслабление.

Растягивающие упражнения включаются в подготовительную часть занятия киккусинкай. При этом они являются средством подготовки опорно-двигательного аппарата к активной мышечной деятельности или в основную, если предусмотрены задачи воспитания гибкости, их применение в заключительной части урока связано с процессами восстановления организма и активным отдыхом.

Упражнения для развития гибкости рекомендуется включать в небольшом количестве в комплекс утренней гигиенической гимнастики, в разминку при занятиях киккусинкай. Их важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление.

Кроме того, выполнение упражнений на расслабление, в период направленного развития подвижности в суставах, эффект тренировки возрастает до 10%.

Незаменимым и наиболее подходящим средством развития гибкости являются многочисленные гимнастические упражнения [8].

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а некоторые полностью зависят от уровня развития этого качества (Ю.В. Менхин, 1989) [16].

Специальный подбор упражнений гимнастики, требующих большой подвижности в суставах, может служить способом повышения общей гибкости у занимающихся на уроках киокусинкай.

Гимнастика в киокусинкай - важное средство достижения гармоничного развития учащихся, она входит обязательным разделом в учебную программу.

Младшие школьники в соответствии с ней изучают ряд гимнастических упражнений: кувырки, стойки, «мост» и другие, основой выполнения которых является высокий уровень подвижности в отдельных суставах.

В процессе обучения и совершенствования этих упражнений происходит рост показателей гибкости. Специалисты отмечают большую значимость ОРУ для решения задач улучшения подвижности.

Направленные на разностороннее физическое развитие занимающихся, простейшие упражнения для рук, туловища, ног способствуют увеличению амплитуды движений в суставах, укрепляют опорно-двигательный аппарат, растягивают, участвующие в работе, мышцы.

Подобная деятельность создает благоприятные условия для эстетического воспитания, воспитывает эстетические вкусы и чувства в области киокусинкай.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тема: Развитие гибкости в киокусинкай.

Дата: 10 января 2025 г.

Продолжительность: 90 мин.

Цель: обобщение и распространение педагогического опыта.

Задачи: 1. совершенствование ударов ногами за счет развития гибкости
2. воспитание морально-волевых качеств
3. развитие двигательных способностей учащихся

Место проведения: ул. Береговая, 9, спортзал

Участники: учащиеся отделения киокусинкай

Инвентарь и оборудование: маты гимнастические

Тренер-преподаватель: Казарян Самвел Александрович, Пащенко Наталья Леонидовна

части занятия	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Подготовительная часть 15 мин.	1. Построение, ознакомление с темой, целью и задачами занятия.	1 мин.	Наличие спортивной формы, внешний вид.
	2. Разминка: - беговые упражнения	14 мин.	Работа в группах.
Основная часть 70 мин.	СФП.		
	- упражнения на развитие гибкости в положении стоя, сидя на матах;	10 мин.	Контроль за правильностью выполнения задания.
	- выполнения махов ногами;	10 мин.	Контроль за правильностью выполнения задания.
	- упражнения с партнером;	40 мин.	В парах. Быть внимательным.
	- отработка шпагата	10 мин.	Быть внимательным. Контроль за правильностью выполнения задания.

Заключительная часть 5 мин.	Построение, подведение итогов	5 мин.	Работа в группах.
-----------------------------------	-------------------------------	--------	----------------------

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах - М: «Владос - Пресс». 2003. - 176 с.
3. Васильева В.В. Физиология человека. - М: Физкультура и спорт, 1984-319 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 2002. - С. 56-78.
6. Грачев О.К. Физическая культура. - М: ИКЦ «МарТ», 2005 - 464с.
7. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика - М: Академия, 2001 - 448с.
8. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 1994.-368.
9. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М: Просвещение, 1980 - 304 с.
10. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 1984. - С.74-75.
11. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 1999- С.25
12. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/ Перевод с немецкого. - М.: Аспект - пресс, 1995. - 318 с.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе - М: Владос - Пресс, 2003 - 248 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-С. 140-155.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991 - 543 с.
16. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 1989 - 224 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М: ООО «Астрель», 2004 - 863 с.
18. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 167 с.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под об. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

20. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М: Советский спорт, 1991г. - 80 с.
21. Родик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - М: Советский спорт, 1991 - 96 с.
22. Год: 1992. Автор: Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов. Рисунки выполнены художником А.В. АФАНАСЬЕВЫМ.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ГИБКОСТИ В КИОКУСИНКАЙ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА.....	4
1.1. Гибкость как ценное физическое качество в киокусинкай.	4
1.2. Виды гибкости	5
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В КИОКУСИНКАЙ	9
2.1. Средства и методы развития гибкости в киокусинкай.....	9
2.2 Особенности методики развития гибкости в киокусинкай.....	16
ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	23