



Чой Сунг Мо

Гибкость в боевых искусствах

«Неоглори»

Мо Ч.

Гибкость в боевых искусствах / Ч. Мо — «Неоглори»,

Известный во всем мире мастер боевых искусств делится с читателями секретами развития гибкости. Книга будет интересна всем любителям единоборств и специалистам в области физической культуры и спорта.

Содержание

Глава 1. Что такое гибкость	9
Гибкость как координационно-двигательное качество	11
Особенности строения суставно-связочного аппарата	11
Состояние возбудимости и растяжимости мышц	11
Степень мышечно-суставной чувствительности	11
Классификация видов гибкости	13
Факторы, влияющие на развитие гибкости	14
Морфофункциональные особенности работающих мышц	14
Изменение ритма двигательных действий	14
Психоэмоциональное состояние	14
Температура мышц	14
Температура окружающей среды	15
Время суток	15
Характер предыдущей деятельности	15
Критерии оценки гибкости	16
Возрастные особенности развития гибкости	17
Глава 2. Методы развития гибкости в практике боевых искусств	18
Методы развития гибкости	19
Методические указания по развитию гибкости	20
Глава 3. Упражнения для развития гибкости мышц шеи	23
Упражнение 1	24
Упражнение 2	26
Упражнение 3	28
Упражнение 4	29
Упражнение 5	31
Упражнение 6	33
Упражнение 7	34
Упражнение 8	35
Глава 4. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса	36
Упражнение 1	37
Упражнение 2	38
Упражнение 3	39
Упражнение 4	41
Упражнение 5	42
Упражнение 6	44
Упражнение 7	45
Упражнение 8	47
Упражнение 9	48
Упражнение 10	50
Упражнение 11	52
Упражнение 12	53
Упражнение 13	55
Упражнение 14	56
Упражнение 15	57
Упражнение 16	60
Упражнение 17	61

Упражнение 18	63
Упражнение 19	64
Упражнение 20	66
Упражнение 21	68
Упражнение 22	69
Упражнение 23	70
Упражнение 24	71
Упражнение 25	72
Упражнение 26	73
Упражнение 27	74
Упражнение 28	75
Упражнение 29	76
Упражнение 30	77
Упражнение 31	78
Упражнение 32	79
Упражнение 33	80
Упражнение 34	82
Упражнение 35	83
Упражнение 36	84
Упражнение 37	85
Глава 5. Упражнения для развития гибкости груди, живота и спины	87
Упражнение 1	88
Упражнение 2	89
Упражнение 3	90
Упражнение 4	91
Упражнение 5	92
Упражнение 6	93
Упражнение 7	94
Упражнение 8	95
Упражнение 9	96
Упражнение 10	97
Упражнение 11	98
Упражнение 12	99
Упражнение 13	100
Упражнение 14	105
Упражнение 15	107
Упражнение 16	109
Упражнение 17	110
Упражнение 18	111
Упражнение 19	113
Упражнение 20	115
Упражнение 21	116
Упражнение 22	118
Упражнение 23	120
Упражнение 24	121
Упражнение 25	122
Упражнение 26	123
Упражнение 27	125
Упражнение 28	126

Упражнение 29	128
Упражнение 30	129
Упражнение 31	130
Упражнение 32	131
Упражнение 33	132
Упражнение 34	133
Упражнение 35	135
Упражнение 36	136
Упражнение 37	137
Упражнение 38	139
Глава 6. Упражнения для развития гибкости ног и области таза	140
Упражнение 1	141
Упражнение 2	142
Упражнение 3	143
Упражнение 4	144
Упражнение 5	145
Упражнение 6	146
Упражнение 7	147
Упражнение 8	148
Упражнение 9	150
Упражнение 10	151
Упражнение 11	152
Упражнение 12	153
Упражнение 13	154
Упражнение 14	155
Упражнение 15	156
Упражнение 16	157
Упражнение 17	158
Упражнение 18	159
Упражнение 19	160
Упражнение 20	161
Упражнение 21	162
Упражнение 22	163
Упражнение 23	165
Упражнение 24	166
Упражнение 25	167
Упражнение 26	168
Упражнение 27	169
Упражнение 28	171
Упражнение 29	172
Упражнение 30	175
Упражнение 31	177
Упражнение 32	179
Упражнение 33	181
Упражнение 34	182
Упражнение 35	184
Упражнение 36	185
Упражнение 37	186
Упражнение 38	187

Упражнение 39	188
Упражнение 40	189
Упражнение 41	190
Упражнение 42	191
Упражнение 43	192
Упражнение 44	193
Упражнение 45	195
Упражнение 46	196
Упражнение 47	197
Упражнение 48	198
Упражнение 49	200
Упражнение 50	201
Упражнение 51	202
Упражнение 52	203
Упражнение 53	204
Упражнение 54	205
Глава 7. Составление тренировочных программ для развития гибкости	206
Комплекс упражнений разминки	208
Комплекс упражнений для развития специальной гибкости мышц ног и области таза	213
Комплекс упражнений на гибкость для заключительной части занятия	216

Чой Сунг Мо

Гибкость в боевых искусствах

Господин Чой Сунг Мо родился в апреле 1952 года в корейском городе Пёнтэк, который расположен в ста километрах от Сеула. В возрасте 9-ти лет он начал изучать тхэквондо, уже в 15 лет получил черный пояс (1 дан). В двадцатилетнем возрасте он продолжил обучение корейским боевым искусствам и методам управления энергией Ки у грандмастера Ён Су Парка, который является одной из самых загадочных и феноменальных личностей в современном мире боевых искусств Кореи. Знакомство и обучение у грандмастера Ён Су Парка оказало огромное влияние на мировоззрение и систему жизненных ценностей господина Чой Сунг Мо. Он принял решение посветить свою жизнь изучению и преподаванию боевых искусств. С 1980 года мастер Чой Сунг Мо занимается преподаванием тхэквондо в качестве официального инструктора Куккивона – штаб-квартиры Всемирной Федерации Тхэквондо. Сегодня десятки его учеников преподают тхэквондо во многих странах мира. В настоящее время мастер Чой Сунг Мо является обладателем 8 дана в тхэквондо (ВТФ), 8 дана в про-тхэквондо, а также обладателем мастерских степеней в целом ряде корейских боевых искусств.

В 2002 году по приглашению Кубанской государственной академии физической культуры мастер Чой Сунг Мо посетил Россию, а по приглашению минского клуба тхэквондо «Олимпик» посетил Белоруссию, в качестве почетного гостя принял участие в чемпионате России по тхэквондо 2002 года в г. Сызране. Совместно с российскими специалистами он подготовил ряд публикаций на русском языке, посвященных теории и методике преподавания корейских боевых искусств и систем оздоровления.

Глава 1. Что такое гибкость



Вся двигательная деятельность человека определяется строением и свойствами его тела. Многообразие свойств человеческого тела дает чрезвычайное богатство и разнообразие движений, которые проявляются в перемещениях тела человека в пространстве и во времени.

Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой обычно определяют термином «гибкость». Как двигательно-координационное качество, гибкость можно определить также и как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи.

Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения, что является свидетельством определенного уровня физической подготовленности. В зависимости от степени развития гибкости человек может принять нужное положение тела в пространстве, удерживать это положение определенное количество времени, выполнять движения с необходимой амплитудой. Снижение способности свободно и естественно принимать любую необходимую позу, растяжимости мышечных и соединитель-

ных тканей – один из признаков наметившейся тенденции к ухудшению интегрального физического состояния организма человека.

Гибкость как координационно-двигательное качество

Основу гибкости как координационно-двигательного качества составляют следующие компоненты: особенности строения суставно-связочного аппарата; состояние возбудимости и растяжимости мышц; степень мышечно-суставной чувствительности.

Особенности строения суставно-связочного аппарата

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из трех относительно самостоятельных систем: костной, связочно-суставной и мышечной. Костная система – это комплекс костей организма, образующих его твердую основу. Связочно-суставная система обеспечивает определенный объем движения звеньев скелета относительно друг друга и относительно площади опоры. Суставы – это прерывные, полостные, подвижные соединения костей. Каждый сустав состоит из суставной поверхности, суставной сумки и суставной полости, а также вспомогательного аппарата, к которому относятся суставные связки, суставные диски и мениски, синовиальные сумки. Мышца – это орган, основу которого составляют поперечнополостные мышечные волокна. Кроме того, в ее состав входят соединительная ткань, сосуды и нервы. Мышца окружена соединительным футляром – фасцией. Позвоночник человека обладает гибкостью благодаря прослойкам упругой хрящевой ткани между позвонками. Состояние межпозвоночных дисков во многом определяет уровень развития гибкости. Передвижения в пространстве во многом определяются строением и состоянием суставов нижних конечностей. Определенный объем двигательной активности в сочетании с упражнениями для укрепления нижних конечностей способствует улучшению их кровоснабжения. Под воздействием целенаправленных движений увеличивается количество синовиальной жидкости, что позволяет суставно-связочному аппарату более эффективно справляться с физической нагрузкой.

Состояние возбудимости и растяжимости мышц

Высокая возбудимость и лабильность мышц повышает их растяжимость, без чего невозможно проявление гибкости. Под воздействием тренировочных нагрузок происходят как морфологические, так и биохимические изменения в работающих мышцах, что приводит к повышению возбудимости и лабильности мышц. При повышении частоты раздражений увеличивается количество нервно-мышечных единиц, вовлекаемых в работу, и сила сокращений мышечных волокон становится больше. А это, в свою очередь, способствует увеличению растяжимости мышц и приросту показателей гибкости, но до определенной степени. Во время регулярных занятий физическими упражнениями увеличивается поперечник мышцы, повышается ее способность реагировать на раздражение максимальным числом сокращающихся нервно-мышечных единиц. Поэтому для достижения определенного уровня гибкости необходимо оптимальное сочетание силы мышц и их растяжимости. Достижение уровня оптимальной возбудимости и растяжимости мышц – важный компонент проявления максимальной гибкости.

Степень мышечно-суставной чувствительности

Анализ сигналов, связанных с изменением мышечного напряжения: растягиванием мышц и сухожилий или давлением на них различного характера, осуществляется проприорецепторами суставно-связочного аппарата. От проприорецепторов нервные волокна несут импульс к соответствующим отделам головного мозга. Возбуждение чувствительных нервов

мышечных веретен происходит при растяжении. Поэтому чем выше чувствительность, тем выше уровень проявления гибкости. Степень развития мышечной чувствительности имеет индивидуальный характер, зависит от природных возможностей человека, что позволяет ее совершенствовать. При выполнении движений, связанных с проявлением гибкости, происходит повышение проприорецептивной чувствительности от выработки тонкой дифференцировки сигналов, что позволяет увеличивать прирост показателей гибкости с учетом конкретных ее проявлений. Знание и учет компонентов, раскрывающих физиологический механизм гибкости, дает возможность более целенаправленно подбирать упражнения для развития данного качества в зависимости от характера двигательной деятельности.

Классификация видов гибкости

К основным видам гибкости относят динамическую гибкость, проявляемую при произвольных движениях самого человека, и статическую гибкость, имеющую место при фиксированных положениях тела.

Различают также гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связана с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличие от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц, пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Плотность суставно-связочного аппарата гораздо выше, чем плотность мышц, и человеку трудно без посторонней помощи развивать эту разновидность гибкости. Поэтому пассивную гибкость определяют как гибкость, проявляемую под воздействием внешних сил.

Различают также общую и специальную гибкость.

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

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

По аналитическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость шейных позвонков, плечевых суставов, поясничной части позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы. Как мы видим, гибкость отмечается большим разнообразием ее проявлений, требующих значительного двигательного опыта. Поэтому при ее формировании нужно уделять внимание всем ее разновидностям, делая акцент на специфических для конкретного вида деятельности.



Классификация видов гибкости

Факторы, влияющие на развитие гибкости

К основным факторам, влияющим на развитие гибкости относятся морфофункциональные особенности работающих мышц; изменение ритма двигательного действия; психоэмоциональное состояние; температура мышц; температура окружающей среды; время суток, вид предыдущей мышечной деятельности.

Морфофункциональные особенности работающих мышц

Уровень изменения морфологических, биохимических и функциональных особенностей работающих мышц – важный фактор повышенной гибкости. В процессе активной мышечной деятельности увеличивается содержание сократительных белков, повышается количество мио-глобина, возрастают кислородная емкость мышц и интенсивность окислительных процессов. Под воздействием физической нагрузки происходят морфологические и биохимические изменения в работающих мышцах, выявляются функциональные сдвиги, повышающие возбудимость и лабильность мышц. Все эти изменения способствуют увеличению растяжимости мышц и приросту гибкости.

Изменение ритма двигательных действий

Ритм движений имеет большое значение для достижения определенной рационализации двигательной активности человека. Ритмичные движения поддерживают стабильный уровень возбудимости мышц, что является благоприятным фактором для повышения их эластичности. При аритмичных движениях возбудимость мышц снижается, что приводит к уменьшению их эластичных свойств. Например, выполняя махи ногой вначале с малой амплитудой и постепенно увеличивая ее до максимальной, занимающийся добивается большого прироста активной гибкости.

Психоэмоциональное состояние

Положительные эмоции активизируют деятельность вегетативных органов, повышают газообмен, увеличивают частоту сердечных сокращений. Все это позитивно сказывается на состоянии возбудимости мышц, их эластичности и упругости. Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять в атмосфере положительных эмоций, что стимулирует гормональную деятельность, обеспечивает улучшение регуляторных процессов.

Температура мышц

Состояние температуры мышц также существенно влияет на увеличение показателей гибкости. Зависимость эластичных свойств мышц от температуры определяется интенсивностью обмена веществ, скоростью окислительных процессов. В хорошо разогретых мышцах сильнее циркулирует кровь, поэтому предварительная разминка, направленная на подготовку мышц к основной физической нагрузке, – необходимое условие эффективности занятий на развитие гибкости.

Температура окружающей среды

Перепады температуры существенно влияют на состояние активной мышечной деятельности человека. В условиях низкой температуры мышца быстро охлаждается, теряя свою эластичность. При этом резко падает ее возбудимость, что является наиболее распространенной причиной травматизма. В условиях холодного воздуха или помещения требуются значительно большие усилия для разогревания организма и поддержания оптимального режима работы мышц. Повышенная температура вызывает усиленное потоотделение, потерю большого количества жидкости. В результате мышечная ткань становится более вязкой, снижаются ее сократительные свойства.

Время суток

Физическое состояние человека неодинаково ранним утром, днем и поздним вечером. У многих людей в утренние часы общая работоспособность снижена, требуется время для вбрасывания после ночного отдыха. При занятиях физическими упражнениями необходима более длительная и интенсивная разминка. В течение дня системы организма достигают «рабочего состояния», органы функционируют в полном объеме, мышцы находятся в оптимальном напряжении. Все это создает наиболее благоприятные условия для вечерних тренировок, когда появляются наилучшие предпосылки для увеличения прироста гибкости.

Характер предыдущей деятельности

Если характер предыдущей деятельности способствует достаточному разогреванию мышц, не вызывая при этом утомления, то двигательная деятельность организована рационально. В процессе спортивной тренировки особые требования должны предъявляться к эффективному подбору и использованию специальных упражнений. Так, предварительное выполнение силовой нагрузки положительно сказывается на приросте гибкости. Поэтому в конце тренировочного занятия целесообразно выполнять упражнения для развития гибкости.

Критерии оценки гибкости

Для определения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо использовать критерии оценки гибкости с учетом ее разновидностей и проявлений. Каждому проявлению гибкости должны соответствовать определенные критерии оценки. Объективная информация дает возможность занимающимся самим определить необходимость дополнительных усилий, направленных на прирост гибкости. Критерии оценки гибкости могут подбираться самые различные, но важно, чтобы они соответствовали таким принципам как простота, доступность и наглядность.

Возрастные особенности развития гибкости

Специфика развития гибкости в значительной мере определяется возрастными особенностями формирования организма. Эластичность мышц и суставно-связочного аппарата находится в прямой зависимости от структурных особенностей костно-мышечной системы, содержания плотных веществ, воды, а также от вязкости мышц и ряда других факторов. В детском возрасте опорно-двигательный аппарат характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что в совокупности с вышеперечисленными факторами определяет более высокую степень гибкости. В дальнейшем, по мере постепенного окостенения хрящевой ткани, а также морфологических изменений в мышцах и связках, эластичность снижается. У подростков к 13–15 годам завершается окостенение суставов, уменьшается количество воды в мышцах, повышается их вязкость, связки окостеневают, что приводит к замедлению темпа прироста активной и пассивной гибкости. В юношеском возрасте, в 15–17 лет, растяжимость мышечно-связочного аппарата снижается еще больше. Это связано с остановкой темпов роста тела в длину, увеличением поперечника мышц, интенсивным приростом силовых показателей, что в совокупности существенно тормозит проявление гибкости. Таким образом, возвратные закономерности развития организма предопределяют снижение эластичности и упругости опорно-двигательного аппарата. Тем не менее, развитие гибкости – это управляемый процесс. С помощью системы специальных физических упражнений, методов и методических приемов можно управлять процессом развития и совершенствования гибкости. Даже в старшем возрасте при регулярных занятиях можно сохранить достаточно большой запас гибкости, который был в юные годы. Для этого нужно учитывать основные факторы формирования гибкости, использовать эффективные критерии оценки, позволяющие оценить качество тренировочных занятий, направленных на прирост показателей гибкости.

Глава 2. Методы развития гибкости в практике боевых искусств



Методы развития гибкости

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия боевыми искусствами предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки, как гибкость.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В основу упражнений для развития гибкости положены разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращательные и круговые движения. Так как главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, то развитие способности сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых мышц, является определяющим фактором выполнения любых упражнений для развития гибкости. Упражнения для развития гибкости разделяют на активные и пассивные. Активные упражнения характеризуются включением в работу мышц, проходящих через данный сустав, а пассивные – использованием внешних сил.

Активные упражнения для развития гибкости

К активным упражнениям для развития гибкости относят пружинистые и маховые движения, статические напряжения, упражнения в преодолении сопротивления внешних сил.

Пружинистые движения

Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

Маховые движения

Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

Статические напряжения

Эти упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10–20 секунд до нескольких минут.

Пассивные упражнения

Эти упражнения выполняются под действием внешних сил, таких как давление массы тела, помощь партнера, использование специальных тренажерных устройств. В этих упражнениях мышца растягивается до определенной длины и находится в этом положении некоторое время. Уровень прилагаемой силы в этих упражнениях, как правило, определяется субъективно, но амплитуда должна постоянно находиться на околопредельном уровне возможностей выполняющего упражнение. Упражнения выполняются до наступления порога болевых ощущений.

Методические указания по развитию гибкости

Общая гибкость является основой для развития специальной гибкости. Если вы хотите улучшить гибкость ног для выполнения амплитудных ударов ногами и выполняете упражнения только для нижней части тела, то отсутствие гибкости в области спины будет серьезным препятствием для эффективного выполнения амплитудных движений. Только на фоне гармоничного развития гибкости и подвижности основных суставов тела можно специализированно совершенствовать подвижность именно тех суставов, движения в которых строго соответствуют решаемой двигательной задаче. Для достижения максимальной амплитуды движений в специальных упражнениях целесообразно использовать какую-либо предметную цель. Например, при наклоне вперед коснуться пола пальцами рук, затем ладонями и т.д.

Развитие гибкости требует большого числа повторений каждого упражнения. Для того чтобы избежать однообразности и монотонности многократного повторения, а также предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения одних и тех же упражнений, следует подбирать упражнения, несколько различающиеся по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы. Таким образом, общая сумма повторений упражнений, воздействующих на одну группу мышц, будет оптимальна, а нагрузка на психику резко снизится.

Прежде чем выполнять упражнения с большой амплитудой, необходимо усилить кровообращение в тех мышцах, которые будут подвергаться растягиванию, для того, чтобы мышцы приобрели рабочее состояние. Недостаточное разогревание мышц является основной причиной возникновения мышечных травм при выполнении упражнений с большой амплитудой.

При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо добиваться предельной в данном занятии амплитуды движений. По мере роста тренированности предельная амплитуда движений в каждом конкретном упражнении будет постепенно повышаться. Но упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо быть внимательным, чтобы вовремя почувствовать боль. При этом необходимо учитывать, что боль может быть двух видов – приятной и неприятной, режущей. Упражнения с амплитудой ниже предельной также развивают гибкость, но менее эффективно.

Если на следующий после занятия день появляется боль в мышцах, которые подвергались растягиванию, то это свидетельствует о повышенной нагрузке, которую нужно снизить.

Общее число повторений упражнения в каждой группе на растягивание определенной мышечной зоны должно постепенно возрастать: от примерно 10 упражнений в первом занятии до 100–120 через три месяца ежедневных тренировок. Число повторений одного упражнения зависит как от массы мышечных групп, которые подвергаются воздействию, так и от формы сочленений. Например, максимальное количество повторений в одном занятии при сгибании позвоночника – 90–100, тазобедренного сустава – 60–70, плечевого – 50–60, других суставов – 20–30. Для получения максимального эффекта от занятий целесообразно ежедневное выполнение упражнений в течение одного часа в период развития гибкости и 30 минут – в период поддержания гибкости. Если тренировка проводится два раза в день, дозировка упражнений на гибкость в каждом занятии может быть уменьшена, но в сумме она не должна уступать объему ежедневной одноразовой тренировки. Под воздействием регулярных тренировочных нагрузок уровень гибкости довольно быстро повышается, при этом с каждым занятием увеличивается и продолжительность сохранения высокого уровня гибкости в течение дня.

Быстрый рост показателей гибкости происходит примерно на протяжении первых трех месяцев занятий, затем увеличивать показатели гибкости становится значительно труднее. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается и через 2–3 месяца

доходит примерно до исходных величин. Перерыв в занятиях не желателен более чем на 1–2 недели.

Выделяют развивающий и поддерживающий режимы воздействия на уровень гибкости. При развивающем режиме воздействия на гибкость применяют интенсивное использование упражнений с увеличением нагрузки до таких величин, которые вызывают существенные изменения уровня гибкости. Поддерживающий режим воздействия на гибкость применяют тогда, когда уже достигнут требуемый уровень ее развития. При поддерживающем режиме объем нагрузок снижается до уровня, необходимого для поддержания исходного состояния показателей гибкости, но амплитуда движений в упражнениях сокращаться не должна. В силу специфики и характерных особенностей боевых искусств, в общей совокупности выполняемых упражнений для развития гибкости преобладают активные упражнения, так как в практике боевых искусств гибкость проявляется, главным образом, в активных ее формах. Для получения эффекта от выполнения упражнений необходимо умение расслабляться и правильно дышать. Дыхание должно быть ровным, глубоким и естественным. Любые задержки дыхания, вызванные отсутствием контроля над ним, приводят к скованности движений и затрудняют растягивание мышц, так как мышцы не получают достаточное количество кислорода. Умение расслабляться – это то качество, без которого невозможно добиться каких-либо серьезных результатов в любой двигательной деятельности.

Без определенного навыка практически невозможно управлять напряжением и расслаблением мышц даже в состоянии покоя, не говоря уже о динамическом режиме работы. Совершенствование способности к быстрому переходу мышц от напряженного состояния к расслабленному труднее, чем наоборот, от расслабленного к напряженному. Для того чтобы почувствовать расслабление, тепло и тяжесть в мышцах, необходимо предварительно напрягать их в течение 5–10 секунд. Напряжение мышц должно сочетаться с выдохом и задержкой дыхания, расслабление – с активным выдохом. Умение внушить себе состояние тепла, тяжести, спокойствия поможет добиться значительного расслабления мышц.

При совершенствовании навыков расслабления мышц особое внимание нужно уделять мышцам лица и мышцам области промежности. При сохранении остаточного напряжения в мышцах лица остаются напряженными мышцы шеи и мышцы плечевого пояса, что делает движения в верхней части туловища скованными. Напряжение мышц в области промежности влечет за собой напряжение мышц нижних конечностей и живота.

Перед выполнением упражнения на растягивание мышц необходима общая разминка. Эффект разминки сохраняется при пассивном режиме 10–15 минут, при активной двигательной деятельности 30–40 минут. Так как эффект от выполненных упражнений в одном подходе сохраняется в течение 8–10 минут, то желательно между подходами делать перерыв в 1–2 минуты. Такой отдых положительно сказывается на эластичности работающих мышц и создает предпосылки для выполнения упражнений в следующем подходе с большей амплитудой.

При работе над гибкостью в практике боевых искусств необходимо соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

- постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;
- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений для развития гибкости;
- комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении техники боевых искусств.

В практике боевых искусств упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Упражнения для развития гибкости мышц шеи.

2. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для развития гибкости груди, живота и спины.
4. Упражнения для развития гибкости ног и области таза.

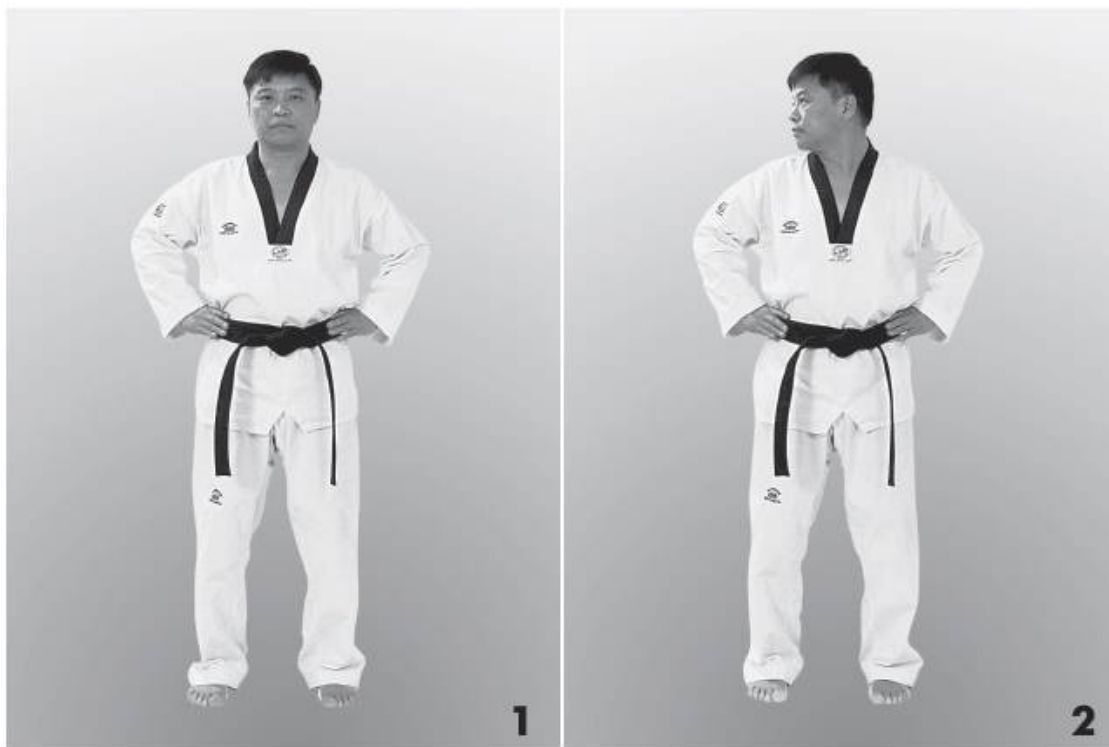
Глава 3. Упражнения для развития гибкости мышц шеи



Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голове держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните медленный поворот головы вправо, вернитесь в исходное положение, выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в исходное положение.





Характер воздействия: повышается гибкость мышц шеи, снижается риск получения травм во время поединков, разогревается область шеи для более эффективного выполнения последующих упражнений.

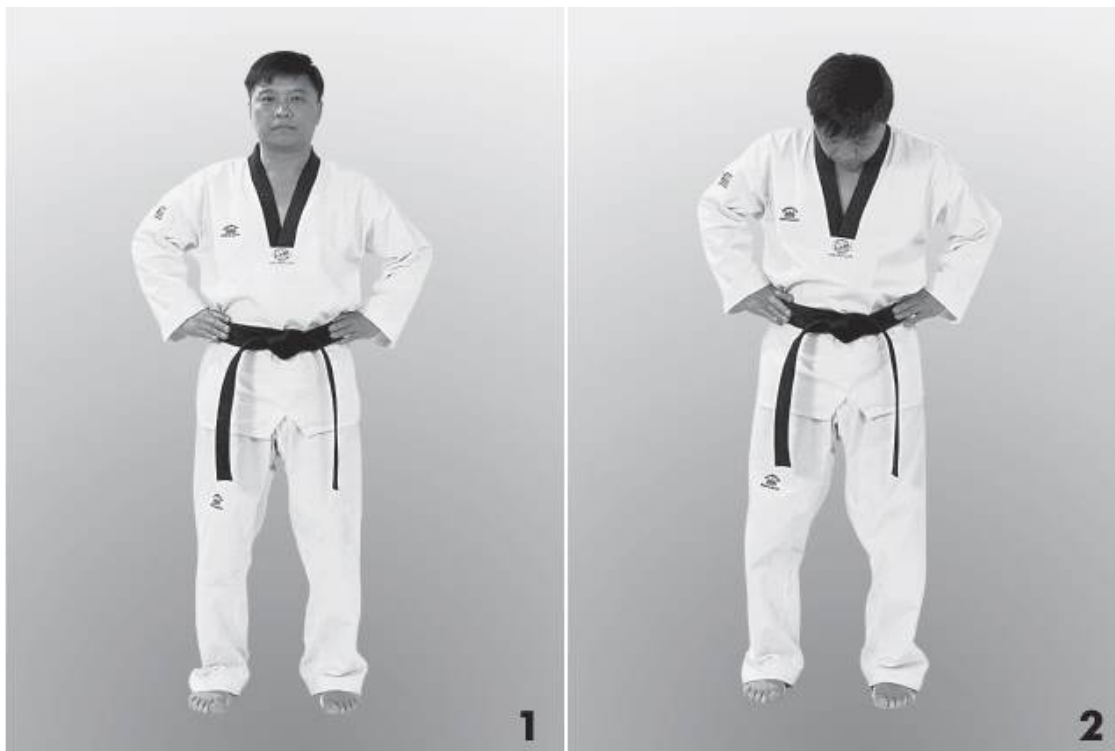
Важные моменты:

- 1) стремиться расслаблять мышцы лица, шеи и плечевого пояса;
- 2) сохранять туловище прямым и неподвижным;
- 3) не делать резких движений;
- 4) дыхание спокойное, естественное;
- 5) темп выполнения медленный.

Упражнение 2

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 1-го упражнения.

Из исходного положения выполните медленный наклон головы вперед, старайтесь прикоснуться подбородком к груди, вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный наклон головы назад, взгляд направьте вверх и немного назад, снова вернитесь в исходное положение.





Характер воздействия в этом упражнении аналогичен характеру воздействия в 1-м упражнении.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении этого упражнения, аналогичны важным моментам в 1-м упражнении.

Упражнение 3

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 1-го упражнения.

Из исходного положения выполните медленный наклон головы вправо, старайтесь ухом коснуться правого плеча, задержитесь в этом положении на 30 секунд, вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный наклон головы влево, старайтесь ухом коснуться левого плеча, задержитесь в этом положении на 30 секунд, вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия: воздействие данного упражнения аналогично воздействию при выполнении 1-го упражнения.

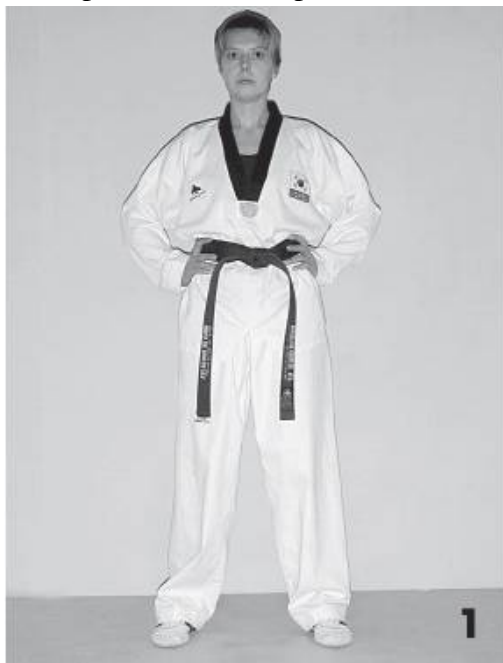
Важные моменты:

- 1) стремитесь расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса;
- 2) не делайте резких наклонов головы и не увеличивайте темп выполнения;
- 3) во время наклона головы не поднимайте противоположное плечо и не отклоняйте голову назад;
- 4) сохраняйте дыхание естественным и спокойным.

Упражнение 4

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 1-го упражнения.

Из исходного положения выполните медленное круговое вращение головы сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.





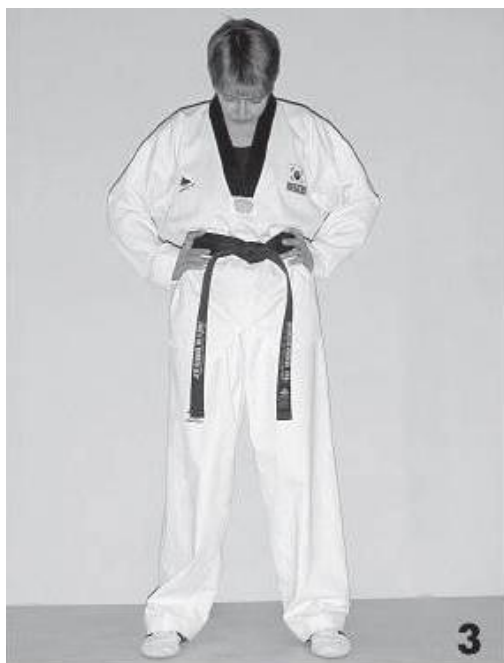
Характер воздействия в этом упражнении аналогичен характеру воздействия при выполнении 1-го упражнения.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам при выполнении 1-го упражнения.

Упражнение 5

Техника выполнения: исходное положение в данном упражнении аналогично исходному положению при выполнении 1-го упражнения.

Из исходного положения выполните медленный поворот головы вправо, затем подбородок, направленный к правому плечу, медленно опустите к груди и поднимите к левому плечу. Таким же образом, слева направо, вернитесь в исходное положение. Выполните наклон головы к правому плечу, затем медленно переведите голову назад и к левому плечу. Таким же образом, слева направо, вернитесь в исходное положение. Чередуйте выполнение полукруговых вращений спереди справа налево и слева направо, и сзади справа налево и слева направо.





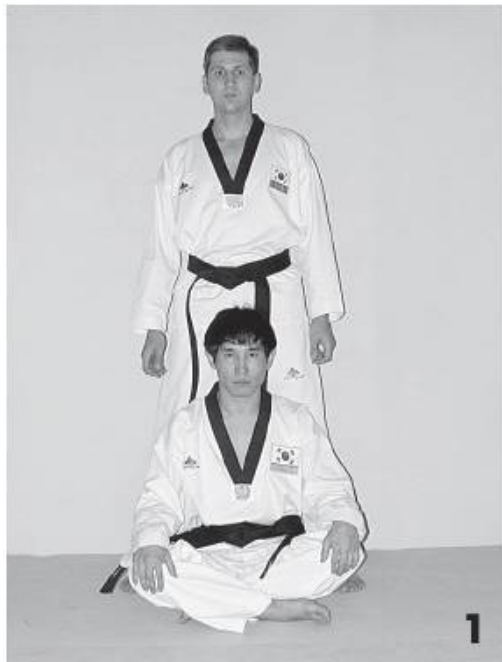
Характер воздействия: разминаются мышцы шеи для выполнения последующих упражнений, снижается риск получения травм во время поединков, разогреваются шейная часть позвоночного столба и частично глубокие мышцы спины, которые участвуют в выполнении этого движения.

Важные моменты:

- 1) не делайте резких движений и не увеличивайте темп выполнения, так как резкие вращения вызывают увеличение напряжения в области позвоночного столба;
- 2) контролируйте те мышечные группы, которые не участвуют в выполнении данного упражнения;
- 3) сохраняйте прямое и естественное положение туловища;
- 4) дыхание естественное и спокойное.

Упражнение 6

Техника выполнения: данное упражнение выполняется с партнером. Примите исходное положение – сидя на полу, колени врозь, голени скрестить. Спина прямая, руки расположены на коленях. Голова в естественном положении. Из исходного положения партнер становится за вашей спиной и обхватывает вашу голову в области ушей. Медленным, плавным движением партнер вытягивает вашу голову вверх.



Характер воздействия: это упражнение растягивает мышцы, расположенные ниже основания черепа и на задней поверхности шеи.

Важные моменты:

- 1) сохранять положение туловища прямым и неподвижным;
- 2) контролировать действия вашего партнера;
- 3) стремиться расслабить мышцы лица, шеи и плечевого пояса;
- 4) при вытягивании шеи вверх строго контролировать положение левого и правого плеча, не допуская их подъема вверх;
- 5) сохранять естественным дыхание.

Упражнение 7

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните наклон головы вправо, правой рукой обхватите левую часть головы. Медленно, плавно выполните нажатие рукой на голову. Задержитесь в этом положении 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Аналогично выполните упражнение в левую сторону.



Характер воздействия: данное упражнение растягивает боковые мышцы шеи и снижает риск получения травм во время поединков, повышает гибкость для ориентации во время разворотов.

Важные моменты:

- 1) старайтесь расслабить мышцы лица, шеи и плечевого пояса;
- 2) сохраняйте естественное положение туловища;
- 3) избегайте резких и рывковых надавливаний рукой на голову;
- 4) сохраняйте спокойное и естественное дыхание.

Упражнение 8

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок на затылке.

Из исходного положения выполните медленный наклон головы вниз так, чтобы подбородком коснуться груди, медленно и плавно надавите рукой на затылок, почувствуйте легкое растяжение шейной части позвоночного столба. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость мышц, расположенных ниже основания черепа и на задней поверхности шеи. Способствует разогреванию не только шейной части позвоночного столба, но и частично мышц спины.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких и рывковых надавливаний руками на голову;
- 2) старайтесь расслабить мышцы шеи и плечевого пояса;
- 3) добивайтесь плавности выполнения и постепенно увеличивайте амплитуду нажатия руками на голову;
- 4) сохраняйте спокойное и естественное дыхание.

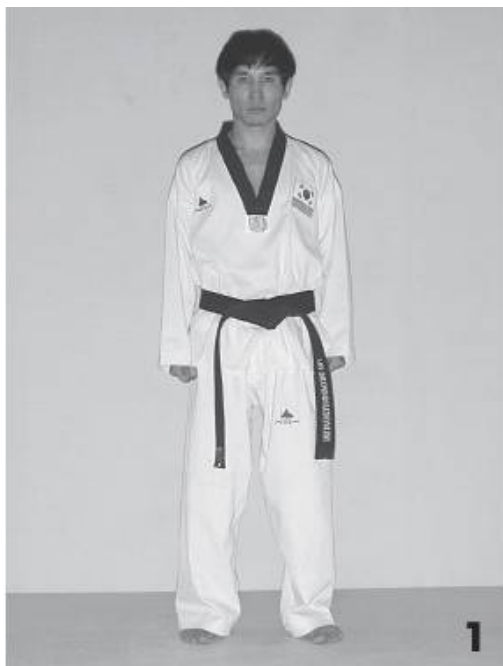
Глава 4. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса



Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кисти сжаты в кулаки, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите руки в стороны и выполните небольшие круговые вращения руками. Траектория движения рук – малые окружности. Чередуйте вращения вперед и назад.



Характер воздействия: развивает гибкость плечевого сустава и способствует растягиванию мышц плеч. Снижает риск получения вывихов плеча во время ударов руками. Увеличивает амплитуду выполнения бросков.

Важные моменты:

- 1) сохраняйте положение туловища естественным и прямым;
- 2) не выполняйте движения резкими рывками;
- 3) контролируйте те группы мышц, которые не участвуют в выполнении данного упражнения;
- 4) дыхание свободное;
- 5) темп выполнения – средний с последующим ускорением.

Упражнение 2

Техника выполнения: исходное положение аналогично положению тела при выполнении 1-го упражнения.

Из исходного положения выполните круговые вращения руками вперед и назад. Траектория движения рук – большие окружности. Чередуйте выполнение вращений вперед и назад.



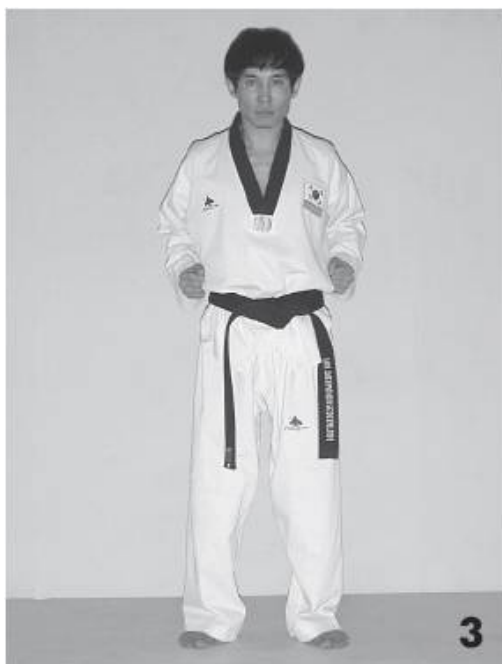
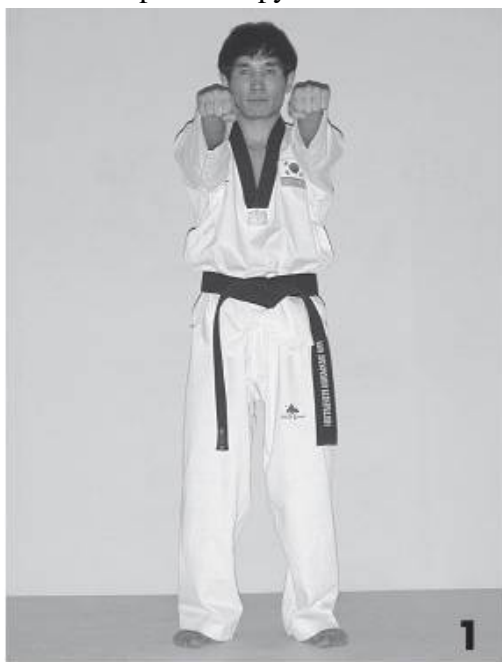
Характер воздействия: характер воздействия данного упражнения аналогичен характеру воздействия при выполнении 1-го упражнения.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам при выполнении 1-го упражнения.

Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову прямо, взгляд направлен вперед, руки выпрямлены перед туловищем, держать кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения резким рывковым движением отведите локти назад, верните в исходное положение руки, снова резко отведите локти назад, и выпрямляя руки, также резко отведите назад кулаки. Все три движения в этом упражнении выполняются на один счет. Между двумя отведениями назад локтей не должно быть больших пауз. После каждого из трех движений возвращайте руки в исходное положение.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость плечевого сустава, является хорошим разминочным упражнением, дает возможность разработать группы мышц, за счет которых происходит выполнение молниеносных ударов руками и бросков.

Важные моменты:

- 1) приступайте к данному упражнению только после хорошего разогрева мышц плечевого пояса, чтобы избежать вывихов в плечевом суставе;
- 2) добивайтесь синхронности выполнения, постепенно увеличивая амплитуду;
- 3) поддерживайте максимальный темп движений, приближенный к боевому;
- 4) на каждое движение – выдох; возвращение в исходное положение – вдох.

Упражнение 4

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, вдоль туловища; кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните одновременное отведение двух рук назад – одной вверх, другой вниз. Движение выполняется на два счета. Два рывковых отведения рук назад – смена положений рук.



Характер воздействия: данное упражнение повышает гибкость плечевого сустава, является хорошим разминочным упражнением, растягивает мышцы плеч.

Важные моменты:

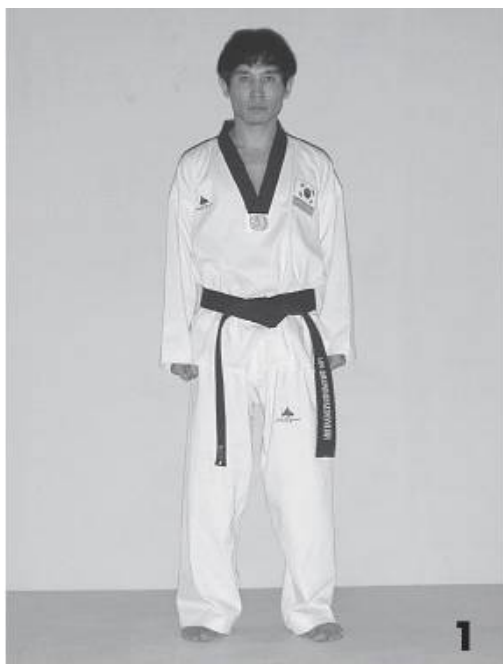
1) приступайте к данному упражнению только после тщательного разогрева мышц плечевого пояса, чтобы избежать вывиха в плечевом суставе, или выполняйте упражнение начиная с медленного темпа, постепенно увеличивая амплитуду движений;

2) на каждые два отведения – выдох; смена положения рук – вдох.

Упражнение 5

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните одновременные круговые движения руками в вертикальной плоскости. Одна рука начинает движение, другая догоняет. Во время выполнения движения следите, чтобы в движении не участвовало туловище, махи выполняются только за счет подвижности плечевого сустава. Постепенно увеличивайте амплитуду и скорость движений до максимальной.





Характер воздействия: данное упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и развивает гибкость рук и верхнего плечевого пояса, что повышает эффективность нанесения круговых ударов руками и бросков во время поединка.

Упражнение 6

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 5-го упражнения.

Из исходного положения выполните разноименные встречные круговые движения руками в вертикальной плоскости, то есть одновременно одной рукой выполняйте движение вперед, другой – назад.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 5-м упражнении.

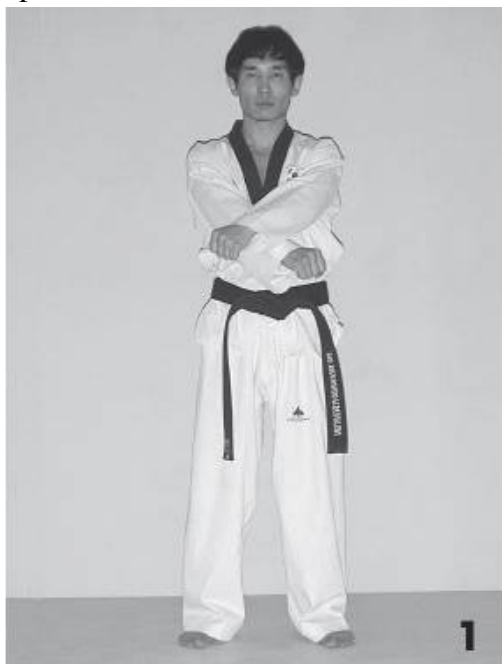
Важные моменты:

- 1) выполняйте вращения только в вертикальной плоскости;
- 2) постепенно увеличивайте амплитуду вращения руками;
- 3) старайтесь выполнять движение только за счет подвижности в плечевом суставе, не разворачивая туловище.

Упражнение 7

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 5-го упражнения.

Из исходного положения выполните скрестные круговые махи перед туловищем снизу вверх. После каждого маха меняйте положение рук, сначала правая перед левой, затем – наоборот.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 5-м упражнении.

Важные моменты:

- 1) постепенно увеличивайте амплитуду движений;
- 2) при выполнении упражнения сохраняйте прямое положение туловища.

Упражнение 8

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 5-го упражнения.

Из исходного положения выполните круговые движения двумя руками по часовой стрелке и против часовой стрелки. Махи руками выполняйте перед туловищем с широкой амплитудой. Во время выполнения кругового движения руку,двигающуюся по малому радиусу, слегка сгибайте в локтевом суставе.

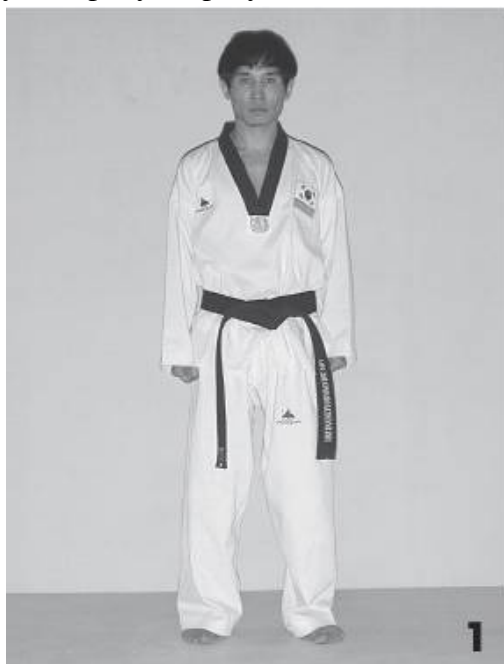


Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 5-м упражнении.

Упражнение 9

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения резко поверните туловище в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок ладонью по плечу. Одновременно правой рукой выполните маховое движение вниз-влево-вверх и выполните хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. Чередуйте выполнение маховых движений руками вправо и влево.





Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 5-м упражнении.

Важные моменты:

- 1) при выполнении упражнения необходимо максимально расслабить мышцы плечевого пояса;
- 2) выполнять упражнение с постепенным увеличением амплитуды;
- 3) выполнять разворот туловища и движение руками на выдохе;
- 4) при развороте туловища слегка сгибать колени.

Упражнение 10

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны и расположены на одной линии, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните свободный мах правой рукой вверх, согните ее в локтевом суставе и выполните хлопок по левому плечу за головой. Одновременно левой рукой выполните движение вниз-вправо-вверх и, согнув ее в локтевом суставе, выполните хлопок по правой лопатке под согнутой правой рукой. Верните руки в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 5-м упражнении.

Важные моменты:

- 1) стремитесь максимально расслабить плечевой пояс;
- 2) выполняйте захлестывания руками быстро, свободно, по широкой амплитуде;
- 3) после хлопка сразу возвращайте руки в исходное положение;
- 4) не задерживайтесь больше нескольких секунд в исходном положении, сразу выполняйте упражнение в другую сторону.

Упражнение 11

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 10-го упражнения.

Так как данное упражнение аналогично 10-му упражнению, из исходного положения выполните правой рукой мах, аналогичный выполнению маха в 10-м упражнении, левую же руку опустите вниз, заведите за спину и выполните хлопок по правой лопатке. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте выполнение упражнения вправо и влево.



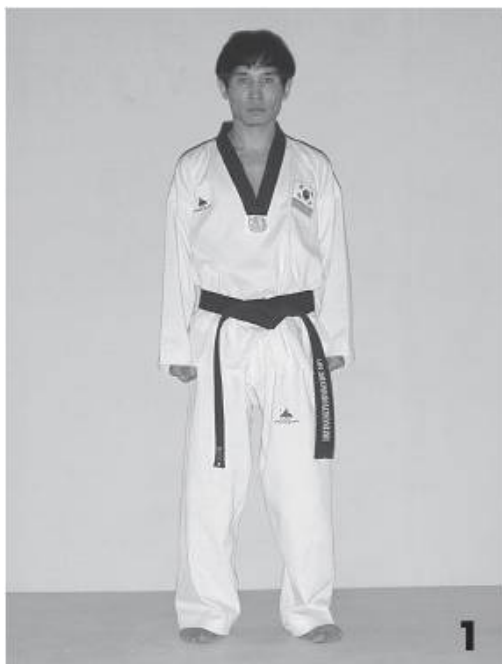
Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 5-м упражнении.

Важные моменты аналогичны важным моментам, описанным в 10-м упражнении.

Упражнение 12

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем выполните движение руками вперед в горизонтальной плоскости, скрестите руки и, обхватив туловище, выполните хлопок ладонями по лопаткам. Чередуйте положение рук во время скрещивания их перед туловищем, сначала правую сверху, – затем левую.





Характер воздействия: данное упражнение является хорошим разминочным упражнением, развивает гибкость рук и верхнего плечевого пояса, снижает риск травмировать плечи при выполнении падений и захватов.

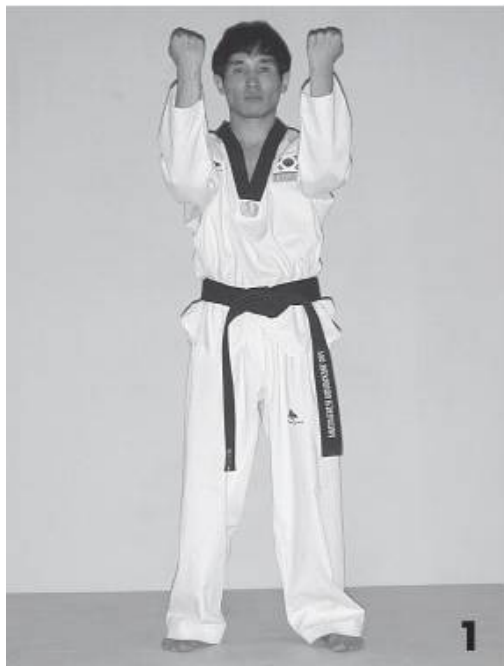
Важные моменты:

- 1) выполняйте упражнение только по горизонтальной траектории;
- 2) максимально расслабьте мышцы плечевого пояса;
- 3) постепенно увеличивайте амплитуду движения;
- 4) выполняйте быстрый и резкий хлопок по спине и не задерживайте руки в этом положении.

Упражнение 13

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперед на уровне груди.

Из исходного положения выполните вращение в локтевом суставе сначала от себя, затем – к себе.



Характер воздействия: упражнение развивает подвижность локтевого сустава, является хорошим разогревающим упражнением для выполнения ударов руками.

Важные моменты:

- 1) не отводите локти слишком сильно в стороны во время выполнения вращений;
- 2) не делайте резких движений, увеличивая амплитуду движения постепенно;
- 3) контролируйте те группы мышц, которые не участвуют в выполнении упражнения;
- 4) сохраняйте дыхание спокойным или произвольным.

Упражнение 14

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны и находятся на одной линии, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните вращение в локтевом суставе, одновременно двумя руками, сначала к себе, потом – от себя.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 13-м упражнении.

Важные моменты:

- 1) не поднимать плечи при выполнении движений и сохранять туловище прямым и неподвижным;
- 2) стремиться расслабить мышцы плеча и предплечья;
- 3) избегать резких и рывковых движений, увеличивая амплитуду выполнения постепенно;
- 4) темп средний с последующим ускорением;
- 5) дыхание сохранять спокойное.

Упражнение 15

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги – две ширины плеч, туловище естественно выпрямлено, руки выпрямлены в стороны.

Из исходного положения выполните наклон туловища вниз. Одновременно выполните касание кистью правой руки левой стопы, вернитесь в исходное положение и выполните касание кистью левой руки правой стопы. Взгляд направляйте на руки. Чередуйте выполнение махов правой и левой рукой. Количество повторений 12–15 раз.





Вариант выполнения: из исходного положения ноги – две ширины плеч, туловище наклонено вниз, спина прямая, выполните упор кулаками прямых рук в поверхность; кулаки развернуты друг к другу и располагаются рядом, взгляд направлен на руки. Из этого положения выполните мах одной рукой через сторону вверх, вторая упирается в поверхность. Во время махового движения не разворачивайте туловище в сторону движения руки. Движение происходит только за счет работы мышц плечевого сустава. Верните руку в исходное положение и выполните мах другой рукой. Взгляд направляйте на кулак, расположенный на поверхности. Чередуйте выполнение махов правой и левой рукой.



Характер воздействия: упражнения развивают гибкость и подвижность плечевого сустава, способствуют растягиванию мышц плеча, позволяют более эффективно выполнять броски и удары руками во время поединков.

Важные моменты:

- 1) не сгибайте ноги в коленном суставе и удерживайте прямое положение спины;
- 2) избегайте рывковых выполнений движений;
- 3) удерживайте средний темп выполнения упражнения и по мере развития гибкости плечевого сустава постепенно увеличивайте амплитуду выполнения и сокращайте паузы, возвращаясь в исходное положение;
- 4) контролируйте группы мышц, не участвующих при выполнении движений;
- 5) на выдохе – мах, на вдохе – возврат в исходное положение.

Упражнение 16

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите руки в стороны до уровня плеч и одновременно обхватите туловище скрещенными руками, кистями хлопните по краям лопаток. Не останавливаясь, разведите руки в стороны по горизонтальной траектории и заведите их за спину, стараясь изо всех сил хлопнуть за спиной в ладони. Во время тренировки можно многократно одной связкой выполнять данное упражнение.

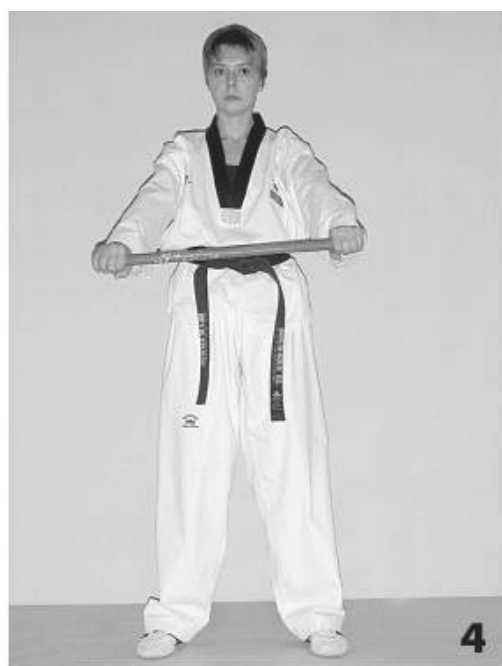


Характер воздействия: упражнение развивает подвижность плечевого сустава и увеличивает гибкость верхнего плечевого пояса. Снижает риск травмировать плечи при выполнении захватов и бросков. Увеличивает эффективность нанесения скоростных ударов руками во время поединка.

Упражнение 17

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки прямые, возьмите палку таким хватом, чтобы при выполнении упражнения руки не сгибались в локтевом суставе.

Из исходного положения выполните круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После движения над головой палку опустите на уровень пояса, затем через сторону поднимите вверх и снова выполните движение над головой. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, при разучивании данного упражнения возьмите палку более широким хватом и постепенно уменьшайте расстояние. Выполняйте упражнение вправо и влево.



Характер воздействия: данное упражнение развивает подвижность плечевого сустава. Снижает риск травмировать плечи при выполнении бросков, захватов и падений.

Важные моменты:

- 1) не рекомендуем выполнять упражнение тем, у кого в прошлом был травмирован плечевой сустав или был заработан вывих;
- 2) выполняйте сначала в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость;
- 3) старайтесь максимально расслаблять верхний плечевой пояс;
- 4) сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 18

Техника выполнения: выполняется с палкой или жгутом. Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены перед собой и держат палку.

Из исходного положения поднимите руки вверх и опустите за спину так максимально, как позволяет подвижность вашего плечевого сустава. Если не получается выполнить данное упражнение, возьмите палку более широким хватом и постепенно уменьшайте расстояние. Верните руки в исходное положение.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 17-м упражнении.

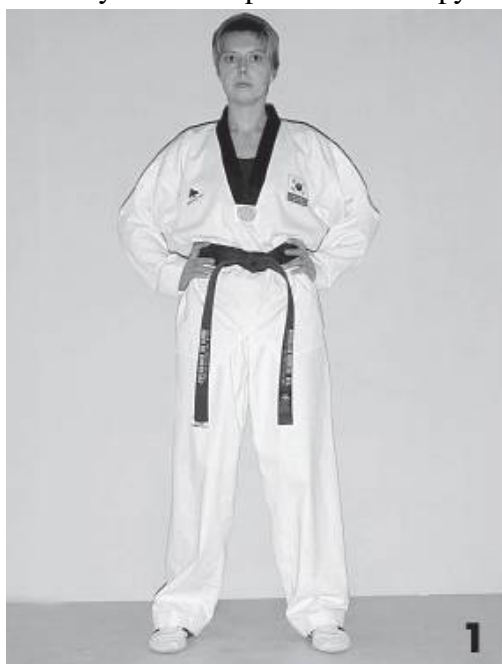
Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам, описанным в 17-м упражнении.

Упражнение 19

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правый локоть и выполните легкое надавливание сверху вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча, при появлении сильной боли немедленно перестаньте выполнять упражнение и расслабьте плечевой сустав. Задержитесь в вышеописанном положении на 30 секунд.

2) исходное положение то же, только правую руку согните в локте перед собой в области шеи, предплечье и кисть правой руки отведите назад. Обхватив левой рукой локоть правой руки, выполните медленное надавливание на локоть правой руки. Чередуйте растягивание плечевого сустава на правой и левой руке.





Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость плечевого сустава, растягивает мышцы плеча, снижает риск появления травм при выполнении захватов и падений во время поединка.

Важные моменты:

- 1) сохраняйте прямое положение туловища и его неподвижность;
- 2) контролируйте процесс надавливания во время выполнения упражнения, чтобы избежать травмированности плечевого сустава и болевых ощущений;
- 3) не делайте резких надавливаний и не прилагайте чрезмерных усилий;
- 4) дышите равномерно.

Варианты выполнения:

- 1) исходное положение то же. Обхватите левой рукой кисть правой руки и медленно потяните влево;

Упражнение 20

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения вытяните две руки за спиной и сцепите кисти в замок. Постепенно наклоняя туловище вниз, поднимите руки как можно выше вверх. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.



Вариант выполнения: из вышеописанного исходного положения упражнение выполняется с партнером. Отведите прямые руки назад и сцепите кисти в замок. Ваш партнер одной рукой упирается вам в спину, другой рукой поднимает ваши руки вверх.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость плечевого сустава и растягивает мышцы плечевого пояса. Выполнение данного упражнения способствует более эффективному выполнению ударов руками и бросков в поединке.

Важные моменты:

- 1) старайтесь во время выполнения расслабить мышцы плечевого пояса;
- 2) не выполняйте упражнение резко и с рывками;
- 3) так как второй вариант выполнения требует достаточно развитой гибкости плечевого сустава, на начальном этапе развития гибкости исключите этот вариант из тренировки;
- 4) не рекомендуем выполнять оба варианта упражнения, если в прошлом у вас были травмы плечевых суставов, особенно вывихи;
- 5) подъем рук и наклон туловища выполняйте на выдохе, затем в статическом положении сохраняйте дыхание естественным и спокойным.

Упражнение 21

Техника выполнения: данное упражнение выполняется около опоры. Примите исходное положение – встаньте лицом к стене на расстояние полушага, ноги естественно расставлены, положить прямую руку горизонтально на стену, повернув кисть тыльной или внутренней стороной к стене.

Из исходного положения поворачивайте туловище вправо (если к стене прижата правая рука), левым плечом надавливайте в направлении стены. Выполните упражнение на другую руку. Задержитесь в конечном положении на несколько секунд.



Характер воздействия: характер воздействия данного упражнения аналогичен такому же пункту при выполнении 7-го упражнения.

Важные моменты:

- 1) положение руки только горизонтальное;
- 2) во время выполнения старайтесь максимально расслабить мышцы плеча;
- 3) во время давления туловищем вперед сила давления должна возрастать постепенно, позволяя груди медленно коснуться руки;
- 4) сохраняйте естественное и спокойное дыхание.

Упражнение 22

Техника выполнения: упражнение выполняется у опоры. Примите исходное положение – встаньте лицом к стене на расстоянии полушага. Правая нога впереди (в качестве примера выполняем упражнение с правой стороны), стопы параллельны стене, ноги на ширине плеч.

Из исходного положения правую руку выпрямить вправо-назад, ладонь прижата к стене. Контролируя приложение силы, медленно выполните поворот туловища влево, вытягивая тем самым руку. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Выполните упражнение на другую руку.



Характер воздействия: характер воздействия данного упражнения аналогичен характеру воздействия при выполнении 20-го упражнения.

Важные моменты:

- 1) положение руки только горизонтальное;
- 2) во время выполнения старайтесь максимально расслабить мышцы плеча.

Упражнение 23

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, правая рука горизонтально поднята перед туловищем, локоть направлен наружу.

Из исходного положения согните левую руку в локте, зажмите правую руку в районе левого локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в конечном положении на несколько секунд. Поменяйте руки.



Характер воздействия: характер воздействия аналогичен характеру воздействия при выполнении 20-го упражнения.

Важные моменты:

- 1) зажимаемая рука не должна напрягаться;
- 2) положение руки должно быть только горизонтальным;
- 3) по мере затягивания сила давления должна возрастать постепенно, что позволит плечу опереться на грудь;
- 4) не выполняйте упражнение резко и рывками;
- 5) во время выполнения сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 24

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения скрестить руки на груди и обхватить туловище. Выполните надавливание кистями на внутренние края разноименных лопаток. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Поменяйте руки и снова выполните надавливание. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость плечевого сустава и способствует растягиванию мышц плеча, что, в свою очередь, снижает риск появления травм при проведении захватов и бросков.

Упражнение 25

Техника выполнения: примите исходное положение – расставьте ноги в стороны (расстояние между стопами – три с половиной длины стопы). Наклонить туловище вперед и взяться руками сверху за стопы.

Из исходного положения выполните глубокий выпад на правой ноге, левая выпрямлена. Руки по-прежнему обхватывают стопы. Наклоняя туловище как можно ниже к поверхности, изо всех сил давите вперед, старайтесь положить левое плечо на поверхность, голову поверните вправо. Выполните упражнение на другую руку. Данное упражнение можно тренировать попеременно на обе стороны, можно выполнять многократное давление на каждую сторону, можно зафиксировать конечное положение руки на определенное время и потом поменять положение рук и ног.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость плечевого сустава и способствует растягиванию мышц плеча. Снимает риск травмировать плечи при выполнении захватов и бросков.

Упражнение 26

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя у опоры, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясицы.

Из исходного положения выполните прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. В конечной точке приложения силы задержитесь на 30 секунд.



Характер воздействия: характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 16-м упражнении.

Упражнение 27

Техника выполнения: примите исходное положение – станьте спиной к опоре, ноги вместе, положите руки на опору на уровне поясицы.

Из исходного положения, не отпуская хват, выполните приседания с постепенным увеличением амплитуды. Туловище удерживайте прямо. В конечной точке приложения силы задержитесь на 30 секунд.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 16-м упражнении.

Упражнение 28

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя боком к опоре, туловище выпрямлено, голову держать прямо, ноги вместе, поднимите руку, согнутую в локте, вверх и обопритесь локтем о поверхность.

Из исходного положения выполните надавливание локтем на поверхность, постепенно увеличивая амплитуду. Чтобы увеличить нагрузку на плечевой сустав, выполните шаг в сторону от опоры. В конечной точке приложения силы задержитесь на 30 секунд.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 16-м упражнении.

Упражнение 29

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на животе лицом вниз, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Из исходного положения партнер садится на поясницу и, захватывая руки ниже локтевого сустава, выполняет отведение рук назад-вверх, постепенно увеличивая амплитуду. В конечной точке приложения силы задержитесь на 30 секунд.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 16-м упражнении.

Важные моменты:

- 1) необходимо, чтобы амплитуда подъема руки нарастала медленно и плавно;
- 2) нельзя рывками поднимать руки вверх;
- 3) контролируйте действие вашего партнера и при ощущении сильной боли прекратите движение рук вверх;
- 4) не рекомендуем выполнять данное упражнение тем, кто в прошлом имел вывихи и травмы плечевого сустава.

Упражнение 30

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на животе лицом вниз, ноги прямые, руки вытянуты назад вдоль туловища.

Из исходного положения партнер, захватывая руки в области предплечий, выполняет отведение рук вверх к голове, постепенно увеличивая амплитуду. В крайней точке приложения силы задержитесь на 30 секунд.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 16-м упражнении.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам, описанным в 29-м упражнении.

Упражнение 31

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо.

Из исходного положения вытяните перед собой правую руку, выгните запястье, пальцы направлены вверх. Возьмитесь левой рукой за пальцы правой руки и потяните их на себя (ладонь направьте наружу). В конечной фазе движения задержитесь на 30 секунд. Выполните упражнение на другую руку.



Характер воздействия: данное упражнение растягивает мышцы предплечья и развивает гибкость запястья и пальцев. Является хорошим разминочным упражнением для захватов суставов.

Упражнение 32

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 31-го упражнения.

Из исходного положения обхватите левой рукой правую кисть (ладонь направлена к себе) и выполните надавливание по направлению к правому локтю. В конечной фазе движения задержитесь на 30 секунд и выполните упражнение на другую руку.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 31-м упражнении.

Упражнение 33

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч, правая рука согнута в локте, левая рука обхватывает правую кисть.

Из исходного положения согните руку в запястье, прижимая кисть к предплечью. Выполните несколько надавливаний. В конечной фазе движения задержитесь на 30 секунд. Выполните упражнение на другую руку.



Вариант выполнения: разогните руку в запястье, отжимайте кисть от себя. В конечной фазе движение задержите на 30 секунд и выполните движение на другую руку.



Характер воздействия: данное упражнение растягивает запястье и мышцы предплечья. Способствует развитию подвижности суставов кисти. Является хорошим разминочным упражнением при работе с оружием, а также для захватов и ударов.

Упражнение 34

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения вытяните руки перед собой и сцепите кисти в замок, ладони направлены вперед, большие пальцы вниз. Согните руки в локтях и, разворачивая ладони, прижмите их к груди. Поочередно выпрямляйте и сгибайте руки.



Характер воздействия: упражнение растягивает пальцы и запястья, повышает силу и гибкость при захватах. Является разминочным упражнением для пальцев кисти рук.

Упражнение 35

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя лицом к опоре, ноги вместе. Расстояние от опоры примерно 1,5 шага. Выпрямите руки перед собой и упритесь двумя ладонями о поверхность на уровне живота, плотно прижмите ладони к поверхности. Выполните надавливание на ладони, постепенно уменьшая расстояние между вами и опорой, или опускайте ладони на уровень ниже. Старайтесь не отрывать ладони от поверхности. В максимальной точке приложения силы задержитесь на 30 секунд.



Характер воздействия: данное упражнение увеличивает подвижность суставов пальцев и запястьев. Повышает гибкость и силу при захватах. Является хорошим разминочным упражнением для работы с оружием.

Упражнение 36

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой, и кисти сцеплены в замок.

Из исходного положения выполните вращение кистями в запястье сначала к себе, затем – от себя.



Вариант выполнения: из исходного положения выполните волнообразные движения кистями перед собой.

Характер воздействия: упражнение является разминочным для захватов, ударов и работы с оружием. Развивает подвижность в лучезапястном суставе.

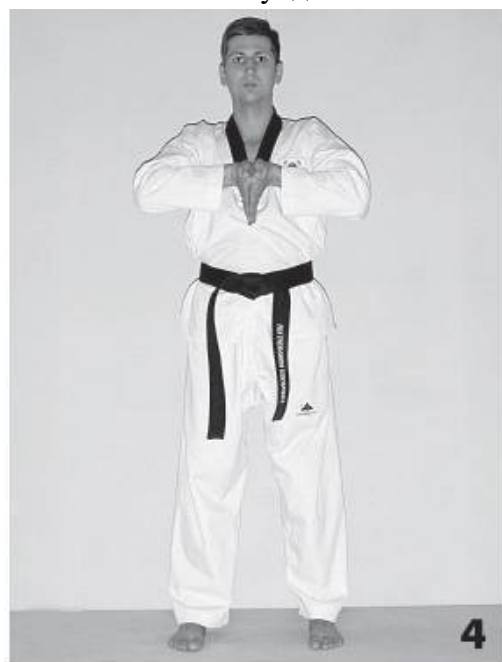
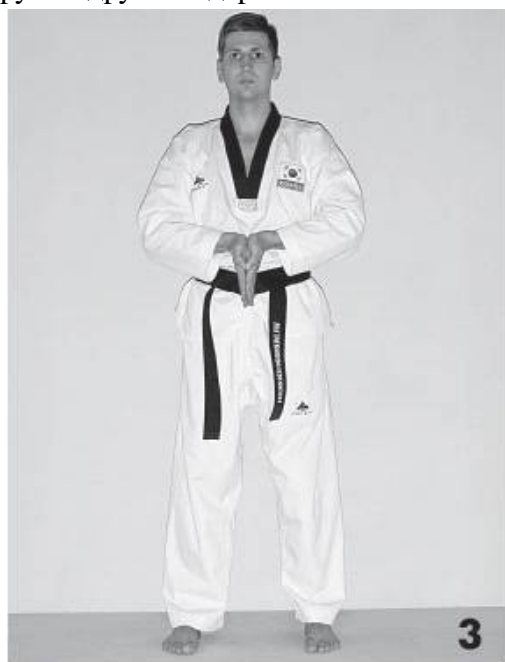
Упражнение 37

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони соединены вместе (как в молитвенном жесте), пальцы направлены вверх.

Из исходного положения, не отрывая ладони друг от друга, опускайте запястья как можно ниже, пока предплечья и ладони не образуют угол 90° . Задержитесь в этом положении на 30 секунд.



Вариант выполнения: соедините ладони тыльными сторонами на уровне живота, опустите локти вниз, пальцы направлены вниз. Медленно поднимайте ладони вверх, не отрывая их друг от друга. Задержитесь в максимальной для вас точке на 30 секунд.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость в запястьях и является разминочным упражнением для захватов и при работе с оружием.

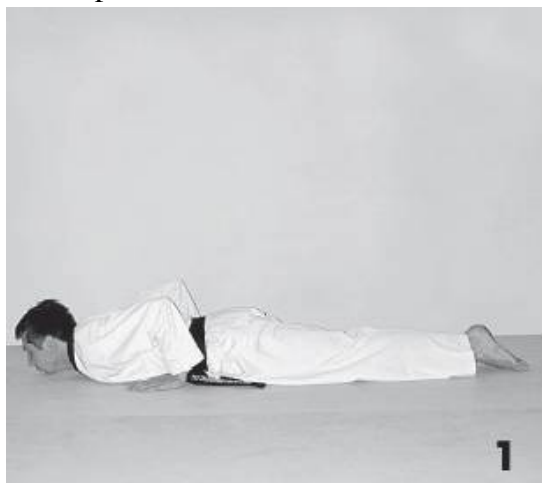
Глава 5. Упражнения для развития гибкости груди, живота и спины



Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – лягте на живот и упритесь ладонями в поверхность, ноги прямые и соединены вместе, голова приподнята.

Из исходного положения полностью выпрямите две руки и выполните прогиб в спине и пояснице, запрокиньте голову назад и посмотрите вверх. Во время прогиба поднимите над поверхностью грудь и верхнюю часть живота. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость в поясничном отделе позвоночника и растягивает мышцы груди и живота.

Важные моменты:

- 1) избегайте резкого и рывкового прогиба в пояснице;
- 2) выполняйте медленное выпрямление рук и не запрокидывайте голову назад резким движением;
- 3) выполняйте прогиб на выдохе.

Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – сядьте на поверхность, вытяните руки назад и упритесь ладонями в поверхность, ноги прямые и вытянуты вперед.

Из исходного положения приподнимите бедра от поверхности, удерживая вес тела на руках и ногах, запрокиньте голову назад. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 1-м упражнении.

Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – сядьте на пол, спина прямая, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене и стопой опирается о поверхность возле правого колена.

Из исходного положения обопритесь о поверхность левой рукой, правую руку положите на левое колено и выполните медленный поворот туловища и головы влево. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Поменяйте положение рук и ног и выполните поворот вправо.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость в спине и поясничном отделе позвоночника, позволяет более эффективно выполнять броски и вращения туловища во время поединка.

Важные моменты:

- 1) избегайте резкого и рывкового поворота туловища;
- 2) сохраняйте прямое положение туловища;
- 3) выполните поворот на выдохе.

Упражнение 4

Техника выполнения: примите исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты в стороны. Ноги прямые.

Из исходного положения поднимите правое колено вверх и разверните туловище так, чтобы коленом коснуться поверхности слева от себя. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение другой ногой.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивает мышцы спины и косые мышцы живота. Является хорошим релаксационным упражнением после тренировки. Способствует более эффективному выполнению ударов ногами и вращений туловища во время поединка.

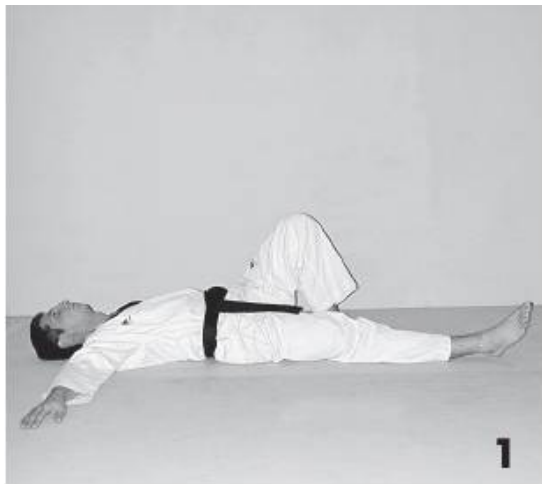
Важные моменты:

- 1) избегать резких движений;
- 2) стараться не поднимать лопатки над поверхностью;
- 3) сохранять спокойное, естественное дыхание.

Упражнение 5

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 4-го упражнения.

Из исходного положения прямой правой ногой коснитесь левой руки. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение другой ногой.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 4-м упражнении.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам, описанным в 4-м упражнении.

Упражнение 6

Техника выполнения: примите исходное положение – лежа на животе лицом вниз, руки вытянуты в стороны, ладони прижаты к поверхности.

Из исходного положения поднимите правую ногу, слегка согните ее в колене и коснитесь пальцев левой руки. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение другой ногой.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивает мышцы грудного отдела, косые мышцы живота.

Важные моменты:

- 1) избегать резких движений;
- 2) не поднимать голову над поверхностью;
- 3) стараться не отрывать от поверхности грудную клетку;
- 4) сохранять спокойное, естественное дыхание.

Упражнение 7

Техника выполнения: примите исходное положение – встаньте на колени, опустите ягодицы на пятки, руки в свободном положении.

Из исходного положения вытяните руки перед собой и положите на поверхность, потянитесь за руками верхней частью туловища. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.



Характер воздействия: упражнение растягивает и укрепляет мышцы спины и поясничного отдела позвоночника. Повышает гибкость, необходимую во время выполнения ударов ногами и руками, а также бросков.

Упражнение 8

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают ноги.

Из исходного положения выполните медленный перекат на спину, вернитесь в исходное положение. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение растягивает мышцы спины и является хорошим подготовительным упражнением для падений и бросков.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких и рывковых перекатов;
- 2) контролируйте положение спины и головы, чтобы избежать ударов о поверхность;
- 3) выполняйте перекаты на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 9

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – встаньте с партнером спина к спине, зацепитесь руками в районе локтя.

Из исходного положения, наклоняясь вперед, поднимите спиной партнера.



Характер воздействия: упражнение растягивает косые мышцы живота, укрепляет мышцы спины. Повышает гибкость при бросках и ударах.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам, описанным в 24-м упражнении.

Упражнение 10

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя на поверхности с партнером спина к спине, ноги прямые, вытянуты перед собой, руки согнуты в локтях и сцеплены с руками партнера в районе локтя.

Из исходного положения выполните подъем партнера на спину. Вернитесь в исходное положение. Поменяйтесь местами.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость в спине и поясничном отделе позвоночника, а также растягивает мышцы грудного отдела позвоночника.

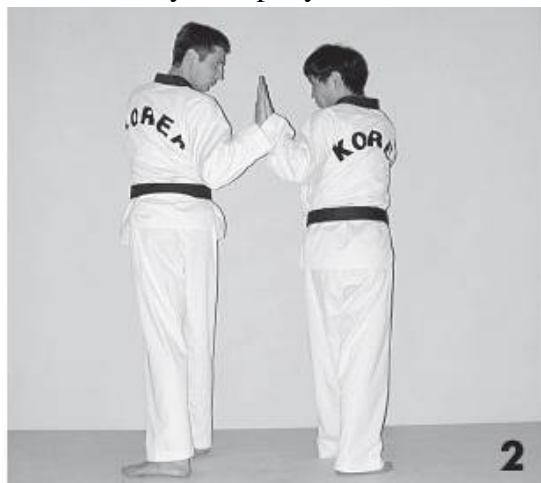
Важные моменты:

- 1) избегайте рывковых подъемов, чтобы не повредить позвоночный отдел;
- 2) выполняйте упражнение с партнером, равным вам по весу;
- 3) контролируйте чувство равновесия во время выполнения;
- 4) выполняйте подъем на спину на выдохе.

Упражнение 11

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – встаньте с партнером спина к спине на расстоянии одного шага, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела.

Из исходного положения развернитесь с партнером вправо, разворот выполняется только верхней частью туловища. Сгибая руки в локтях, коснитесь ладонями ладоней партнера, вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в левую сторону.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость верхней части туловища и поясничного отдела позвоночника.

Упражнение 12

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя спиной друг к другу с партнером, ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх и возьмитесь за руки партнера.

Из исходного положения, делая одновременно шаги вперед, выполните проворот с прогибом в пояснице сначала вправо, затем – влево. Количество повторений 8–10 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника, способствует развитию подвижности суставов позвоночного столба.

Упражнение 13

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги – полторы ширины плеч, руки прямые, вытянуты в стороны, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните поворот туловища вправо, стараясь максимально повернуть голову и руки назад. Вернитесь в исходное положение, выполните поворот туловища влево. Снова вернитесь в исходное положение. Не задерживаясь в этом положении, наклоните туловище вперед и выполните касание кистью правой руки левой стопы, затем – кистью левой руки правой стопы. Во время наклона вперед и касания стоп одной рукой, второй рукой выполняйте маховые движения через стороны вверх, не сгибая ее в локтевом суставе. Выполняйте упражнение в динамичном режиме, одной серией движений. Количество повторений 12–15 раз.







Вариант выполнения: из вышеописанного исходного положения выполните поворот туловища вправо и влево, сохраняя прямое положение головы, взгляд направлен на руку. Не сгибайтесь в локтевых суставах и старайтесь держать на одной прямой линии со спиной. Выполните затем наклон вниз и махи руками аналогично вышеописанному основному упражнению.





Характер воздействия: упражнение развивает гибкость верхнепоясничной части позвоночного столба, подвижность суставов поясницы, позволяет добиться эластичности мышц всего туловища.

Важные моменты:

- 1) не сгибайте ноги в коленном суставе;
- 2) во время наклонов вниз сохраняйте прямое естественное положение спины;
- 3) во время разворотов туловища в стороны в 1-м варианте старайтесь максимально завести руки назад, во 2-м варианте руки и спина составляют одну прямую линию;
- 4) на вдохе – повороты туловища; на выдохе – повороты туловища в наклоне.

Упражнение 14

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги – на расстоянии полторы ширины плеч, руки прямые, кисти сцеплены в замок, ладони направлены вниз.

Из исходного положения выполните круговое вращение туловища с выпрямленными руками по часовой стрелке, с прогибом в пояснице. Выполните это же вращение в противоположную сторону.





Характер воздействия: упражнение развивает подвижность поясничного отдела позвоночника, гибкость мышц спины и является универсальным разогревающим упражнением для разных мышечных групп туловища.

Важные моменты:

- 1) стремитесь сохранить неподвижным положение таза и ног;
- 2) избегайте резких движений;
- 3) взгляд всегда направлен на руки;
- 4) наклон в сторону назад – вдох; наклон в сторону вперед – выдох.

Упражнение 15

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя напротив партнера, ноги на ширине плеч, одна нога чуть впереди, туловище держать прямо. Возьмитесь одной рукой за конец палки, находящейся в руках у партнера.

Из исходного положения выполните скрестный шаг ногой, расположенной сзади, вовнутрь. Держась за палку, выполните проворот с прогибом в пояснице таким образом, чтобы взгляд был направлен на партнера. Во время проворота таз и бедра подайте вперед, а колени слегка согните. Поменяйте положение рук и ног и выполните движение в другую сторону.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и спины. Способствует развитию подвижности суставов поясничного отдела позвоночника.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких движений;
- 2) увеличивайте амплитуду выполнения по мере развития гибкости;
- 3) приступайте к выполнению только после разогрева основных групп мышц.

Упражнение 16

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх над головой, кисти сцеплены в замок, тыльные стороны ладоней направлены к голове.

Из исходного положения, удерживая туловище прямо (без прогиба в грудном отделе), выполните наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Вернитесь в исходное положение. Количество повторений 10–15 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивает мышцы спины и поясницы. Способствует развитию подвижности суставов поясничного отдела позвоночника.

Важные моменты:

- 1) во время выполнения оттягивайте таз назад;
- 2) не опускайте подбородок к груди; руки, голова, спина, поясница и таз должны находиться на одной прямой линии;
- 3) в крайней точке наклона угол между ногами и туловищем должен составлять 90°;
- 4) наклон выполните на выдохе; возврат в исходное положение – на вдохе.

Упражнение 17

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, туловище естественно выпрямлено, голову держать прямо.

Из исходного положения выведите руки вперед и наклоните туловище вперед под углом 45°. Выпрямитесь, поднимите руки вверх и выполните прогиб в поясничном отделе назад так, чтобы взгляд был направлен на руки. Ноги не сгибайте в коленном суставе. Повторите пружинящие полунаклоны вперед-назад 10 раз.



Характер воздействия: упражнение способствует развитию гибкости в поясничном отделе позвоночника. Укрепляет мышцы спины и развивает подвижность суставов.

Важные моменты:

- 1) контролируйте состояние равновесия вашего тела;
- 2) не выполняйте резких наклонов вперед-назад;
- 3) избегайте амплитудных наклонов как вперед, так и назад;
- 4) наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 18

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки прямые, вытянуты перед собой на уровне груди, голову держать прямо, взгляд направлен на руки.

Из исходного положения выполните наклон и коснитесь ладонями поверхности перед собой. Переведите руки назад, потянитесь ими за ноги и коснитесь поверхности пальцами позади себя. Выпрямитесь и выполните наклон назад, прогнувшись в пояснице, руки расположите на пояснице или широко разведите в стороны. Выполняйте три движения на один счет. Вернитесь после наклона назад в исходное положение.



Характер воздействия: развивает подвижность в поясничном отделе позвоночника, растягивает и укрепляет мышцы спины и груди. Увеличивает амплитуду движения туловища при выполнении бросков.

Важные моменты:

- 1) не делать резких и рывковых движений, постепенно увеличивая амплитуду выполнения;
- 2) во время наклона вперед обязательно касаться поверхности руками и не отрывать пяток от поверхности;
- 3) при выполнении наклона назад контролировать устойчивое положение всего тела;
- 4) наклоны вперед – выдох; подъем туловища – вдох; наклоны назад – выдох;
- 5) темп выполнения средний.

Упражнение 19

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения маховым движением поднимите две руки вверх и сделайте два резких отведения назад. Опустите руки вниз и снова сделайте два резких отведения назад. Количество повторений 10–12 раз.





Характер воздействия: упражнение растягивает мышцы грудного пояса и спины. Повышает гибкость, необходимую для выполнения бросков.

Важные моменты:

- 1) выполняйте резкие маховые движения только после разогрева мышц плечевого сустава и спины;
- 2) выполняйте упражнение в динамичном режиме;
- 3) на выдохе – два отведения рук: вверх-назад, опуская руки – вдох, на выдохе – два отведения рук вниз-назад.

Упражнение 20

Техника выполнения: примите исходное положение – станьте лицом к опоре на расстоянии полуметра от нее, поднимите две руки вверх и упритесь ладонями.

Из исходного положения, оттягивая таз назад, старайтесь коснуться опоры грудью, прогибая позвоночник в грудном отделе. Задержитесь в конечной фазе упражнения на несколько секунд. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение способствует развитию подвижности в грудном отделе позвоночника, развивает гибкость и растягивает грудные мышцы.

Упражнение 21

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки вытянуты вверх кисти сцеплены в замок тыльной стороной ладоней к голове.

Из исходного положения выполните энергичные пружинящие наклоны вниз к правой стопе, перед собой, к левой стопе. Выполняйте не поднимая туловище вверх, сериями по три наклона. В каждом из трех наклонов задержитесь, полностью прижав ладони к поверхности. Количество повторений – 10 серий.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость и подвижность поясничного отдела позвоночника. Способствует растягиванию мышц спины, ягодиц и подколенных сухожилий.

Важные моменты:

- 1) сохраняйте прямое положение туловища при наклоне;
- 2) не сгибайте ноги в коленных суставах;
- 3) на начальном уровне выполняйте упражнение из положения ноги на ширине плеч;
- 4) после каждой пятой серии выполните прогиб в пояснице назад;
- 5) наклоны – на выдохе; подъем вверх – вдох.

Упражнение 22

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Из исходного положения выполните наклон вниз, коснитесь ладонями поверхности, заведите руки немного назад и коснитесь поверхности между ногами, затем потянитесь руками за ноги, коснитесь поверхности тыльными сторонами ладоней так далеко, как сможете. Выполняйте пружинящие касания, не выпрямляя туловище, сериями, по три касания за один наклон. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10–12 серий этого упражнения.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела, способствует увеличению подвижности позвоночного столба и суставов поясничного отдела. Растягивает мышцы спины, ягодиц, подколенные сухожилия.

Важные моменты:

- 1) выполняйте наклоны в динамичном темпе;
- 2) сохраняйте при наклонах прямое положение туловища;
- 3) не сгибайте ноги в коленном суставе;
- 4) выполняйте наклоны на выдохе, возврат в исходное положение – на вдохе.

Упражнение 23

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки согнуты в локтях и на затылке сцеплены в замок.

Из исходного положения выполните медленный наклон в сторону. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в противоположную сторону.



Характер воздействия: упражнение растягивает косые мышцы живота.

Важные моменты:

- 1) во время выполнения не заваливайте туловище вперед или назад;
- 2) сохраняйте исходное положение локтей обеих рук;
- 3) избегайте резких наклонов;
- 4) выполняйте наклон в сторону на выдохе.

Упражнение 24

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, одна рука на поясе, вторая прямая, поднята вверх, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните медленный наклон в сторону. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в противоположную сторону.



Характер воздействия: упражнение растягивает косые мышцы живота.

Важные моменты:

- 1) избегайте резкого наклона в сторону;
- 2) во время выполнения не заваливайте туловище вперед или назад;
- 3) сохраняйте исходное положение рук;
- 4) выполняйте наклон в сторону на выдохе.

Упражнение 25

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки прямые, подняты вверх, кисти сцеплены в замок так, чтобы тыльные стороны ладоней были направлены к голове.

Из исходного положения выполните медленный наклон в сторону вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в противоположную сторону и снова вернитесь в исходное положение. Чередуйте выполнение наклонов, количество повторений 12–15 раз.



Характер воздействия: упражнение растягивает косые мышцы живота, укрепляет мышцы спины.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам, описанным в 24-м упражнении.

Упражнение 26

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, одна рука согнута в локте и прижата к пояснице, вторая прямая, поднята вверх, ладонь направлена в сторону наклона.

Из исходного положения выполните медленный наклон в сторону. Не меняя положения рук, разверните туловище параллельно поверхности, задержитесь на несколько секунд, снова разверните туловище в положение наклона и вернитесь в исходное положение. Прямую руку согните в локте и прижмите к пояснице, согнутую руку выпрямите и поднимите вверх. Выполните наклон в другую сторону. Чередуйте выполнение упражнения вправо и влево. Количество повторений 10–12 раз.



Характер воздействия: данное упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивает косые мышцы живота, укрепляет мышцы спины.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких наклонов;
- 2) во время разворота туловища после наклона не меняйте уровень положения туловища;
- 3) руки сохраняйте в исходном положении и не заваливайте туловище вперед или назад;
- 4) во время разворота туловища сохраняйте прямое положение спины (спина, рука, поясница вытянуты в одну прямую линию);
- 5) выполните наклон и разворот на выдохе.

Упражнение 27

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя боком с партнером, возьмитесь за руки, внизу и сверху над головой, ноги на ширине плеч.

Из исходного положения ваш партнер выполняет выпад в сторону, заставляя вас выполнить глубокий наклон в сторону. Вернитесь в исходное положение и поменяйтесь местами. Выполняйте наклоны как вправо, так и влево. Количество повторений по 12–15 раз в каждую сторону.

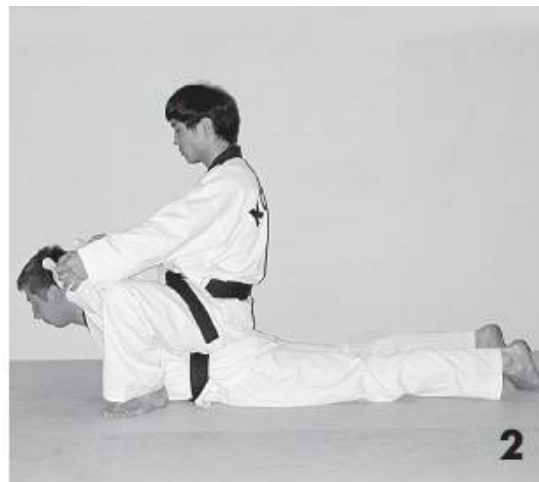


Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и растягивает мышцы живота.

Упражнение 28

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на животе лицом вниз, ноги прямые, руки согнуты в локтях, локти направлены в стороны, кисти расположены на затылке.

Из исходного положения партнер, который находится сзади вас, взявшись руками за локти, приподнимает верхнюю часть вашего туловища вверх. Затем возвращает ваше туловище в исходное положение. Снова выполняет подъем вашего туловища с разворотом сначала вправо, затем влево и медленно возвращает вас в исходное положение.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость наиболее подвижной, верхнепоясничной части позвоночного столба и наименее подвижной – его грудной части.

Важные моменты:

1) стараться расслабить мышцы туловища;

2) соблюдать особую осторожность и строго контролировать действия партнера. При ощущении дискомфорта подать команду, чтобы ограничить амплитуду движений партнера или прекратить выполнение упражнения;

3) выполнять медленно и плавно;

4) сохранять спокойное дыхание.

Упражнение 29

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя боком к опоре, ноги вместе, стопы рядом, одна рука опущена вдоль тела, вторая – прямая, поднята вверх, ладонью прижата к опоре.

Из исходного положения выполните отклонение туловища от опоры, ладонь по-прежнему прижимается к стене. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.



Характер воздействия: упражнение растягивает косые мышцы живота и прямые мышцы спины.

Важные моменты:

- 1) сохраняйте прямое положение туловища;
- 2) не заваливайте туловище вперед или назад;
- 3) избегайте резких движений;
- 4) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 30

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки на поясе.

Из исходного положения выполните наклон вперед и коснитесь пальцами рук пальцев ног, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Количество повторений 10–12 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость спины, тазобедренного сустава, подколенных сухожилий, позволяет более эффективно выполнять удары ногами.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких наклонов;
- 2) не сгибайте колени при выполнении упражнения;
- 3) старайтесь сохранять прямое положение спины;
- 4) наклон выполняйте на выдохе.

Упражнение 31

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 30-го упражнения.

Из исходного положения выполните медленный наклон вперед и коснитесь поверхности ладонями. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Количество повторений 10–12 раз.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 30-м упражнении.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам, описанным в 30-м упражнении.

Упражнение 32

Техника выполнения: примите исходное положение – сядьте на корточки, прижмите ладони к поверхности, спина прямая.

Из исходного положения медленно выпрямите ноги. Старайтесь ладони не отрывать от пола. Вернитесь в исходное положение. Количество повторений 10–12 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость спины, мышц тазобедренного отдела, подколенных сухожилий, позволяет более эффективно выполнять удары ногами.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких движений;
- 2) сохраняйте прямое положение спины;
- 3) не сгибайтесь колени в конечной фазе выполнения упражнения.

Упражнение 33

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения поставьте левую стопу около внешней стороны правой стопы (скрестите ноги). Выполните медленный наклон вперед и плотно прижмите ладони к поверхности. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Вернитесь в исходное положение, поменяйте положение ног и снова выполните наклон.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 32-м упражнении.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких наклонов;
- 2) сохраняйте прямое положение спины;
- 3) не сгибайтесь колени в конечной фазе упражнения;
- 4) наклон выполняйте на выдохе.

Упражнение 34

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки вытянуты вверх над головой, кисти сцеплены в замок, тыльными сторонами направлены к голове.

Из исходного положения выполните наклон через сторону вправо и, слегка разворачивая туловище, опустите руки вниз, ладони плотно прижмите к поверхности около правой стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Количество повторений 10–15 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость и подвижность суставов поясничного отдела позвоночника и спины. Растягивает косые мышцы живота, ягодицы и подколенные сухожилия.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких наклонов;
- 2) не сгибайте ноги в коленном суставе;
- 3) по возможности удерживайте прямое положение туловища;
- 4) задержитесь на несколько секунд, прижав ладони к поверхности;
- 5) наклон – выдох; возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 35

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки подняты вверх, кисти сцеплены в замок.

Из исходного положения выполните наклон, удерживая прямое положение спины. Обхватите двумя руками лодыжки и плотно прижмите туловище к ногам. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и спины. Способствует подвижности суставов поясничного отдела. Растягивает мышцы тазобедренного пояса.

Важные моменты:

- 1) удерживайте прямое положение туловища при наклоне;
- 2) не сгибайте ноги в коленных суставах;
- 3) при многократном выполнении упражнения, после серии выполните прогиб в пояснице назад;
- 4) выполняйте наклон вперед на выдохе.

Упражнение 36

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, туловище держите прямо, ноги вытянуты перед собой, руки расположены на поверхности возле бедер.

Из исходного положения опустите туловище на поверхность, поднимите прямые ноги и медленно переведите за голову. Руки прямые, вытянуты вперед. Стопы передней частью расположены на поверхности. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия: упражнение способствует увеличению гибкости позвоночного столба, делает мышцы спины, таза и бедер эластичными и сильными.

Важные моменты:

- 1) в конечной фазе выполнения ноги держать вместе, не сгибая в коленном суставе;
- 2) стремиться расслабить мышцы плечевого пояса, спины, таза и бедер;
- 3) добиваться плавности выполнения, постепенно увеличивая амплитуду;
- 4) выполнить упражнение на выдохе.

Упражнение 37

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги прямые, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения опустите туловище на поверхность; опираясь на ладони, поднимите ноги вверх до вертикального положения и, поддерживая туловище сзади руками, выполните стойку на плечах. Медленно опустите ноги, согнутые в коленях, на лоб. Зафиксируйте положение на 5–10 секунд. Опустите ноги справа от головы и снова зафиксируйте положение на 5–10 секунд, затем – слева от головы, с фиксацией положения на 5–10 секунд. Опустите ноги с двух сторон от головы, поставьте колени на поверхность и коснитесь поверхности голенью правой и левой ноги и стопами. Зафиксируйте конечное положение на 5–10 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.





Характер воздействия: упражнение является одним из самых эффективных для развития гибкости позвоночного столба.

Важные моменты:

- 1) приступайте к выполнению данного упражнения только после разогрева мышц тела;
- 2) соблюдайте особую осторожность, чтобы исключить возможность травматизма;
- 3) подбородком обязательно упирайтесь в верхний край грудины;
- 4) избегайте резкого и рывкового выполнения движений;
- 5) сохраняйте естественное и спокойное дыхание.

Упражнение 38

Техника выполнения: примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и расположены возле бедер, стопы плотно прижаты к поверхности, руки согнуты в локтях и расположены около головы, ладони прижаты к поверхности.

Из исходного положения, опираясь на ладони, медленно выпрямите руки и ноги и займите положение «мост». Задержитесь в этом положении 3–5 секунд и вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия: упражнение способствует развитию подвижности всех частей тела. Сохраняет и увеличивает эластические свойства межпозвоночных хрящей, суставов и конечностей. Растягивает и развивает гибкость всех основных групп мышц.

Важные моменты:

- 1) избегать резкого выполнения упражнения;
- 2) соблюдать осторожность при выполнении;
- 3) сохранять спокойное, естественное дыхание.

Глава 6. Упражнения для развития гибкости ног и области таза



Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните круговые вращения в тазобедренном суставе по часовой стрелке и против часовой стрелки.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость и подвижность суставов тазобедренного отдела. Укрепляет связки и мышцы тазобедренного сустава, делая его эластичным и менее подверженным травмам. Является хорошим разогревающим упражнением для дальнейшего растягивания мышц бедер и таза.

Важные моменты:

- 1) стараться сохранять неподвижной верхнюю часть туловища;
- 2) не сгибать ноги в коленном суставе;
- 3) избегать резких и рывковых движений;
- 4) сохранять естественное дыхание.

Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, ноги максимально широко разведены в стороны.

Из исходного положения выполните энергичное встряхивание руками мышц бедер, затем – похлопывание кулаками по бедрам.

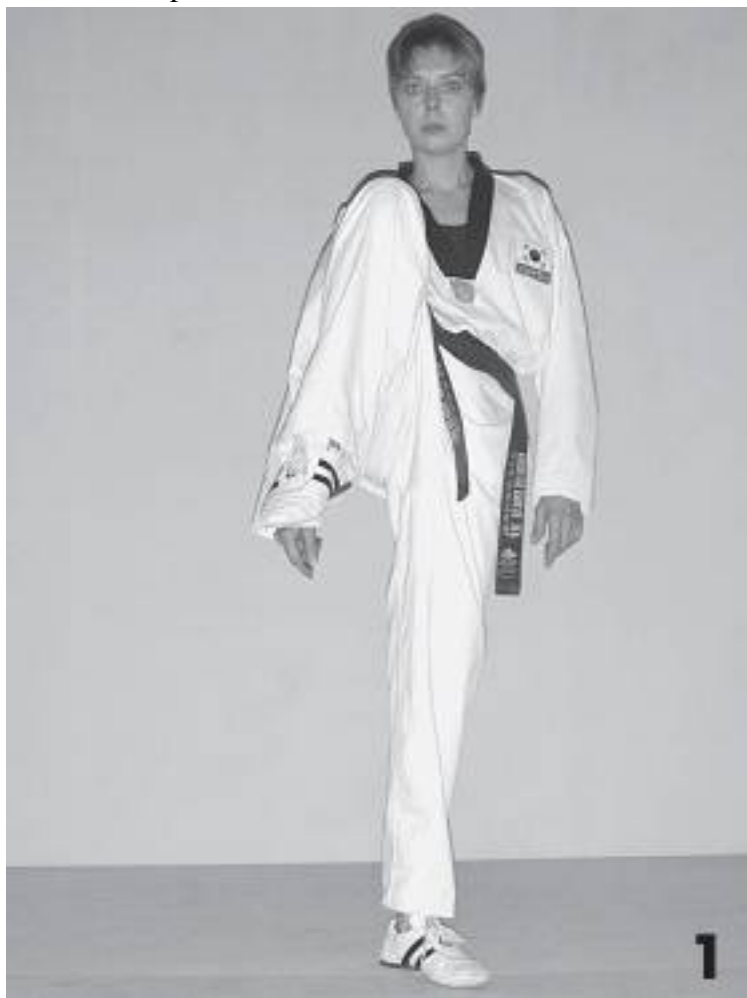


Характер воздействия: упражнение является эффективным расслабляющим упражнением и подготовит мышц бедер для дальнейшей растяжки.

Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе.

Из исходного положения, сгибая правую ногу в колене, поднимите вверх бедро правой ноги. Поднимайте на максимальную для вас высоту. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 10–12 раз на каждую ногу. Темп выполнения максимально быстрый.



Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию мышц бедер. Увеличивает высоту и амплитуду подъема ноги во время фазы выноса бедра на удар.

Упражнение 4

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 3-го упражнения.

Из исходного положения выполните, сгибая правую ногу в колене, подъем бедра вверх и в сторону (если вы поднимаете правое бедро, поднимайте его в левую сторону и наоборот). Поднимайте на максимальную для вас высоту. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 10–12 раз на каждую ногу. Темп выполнения максимально быстрый.

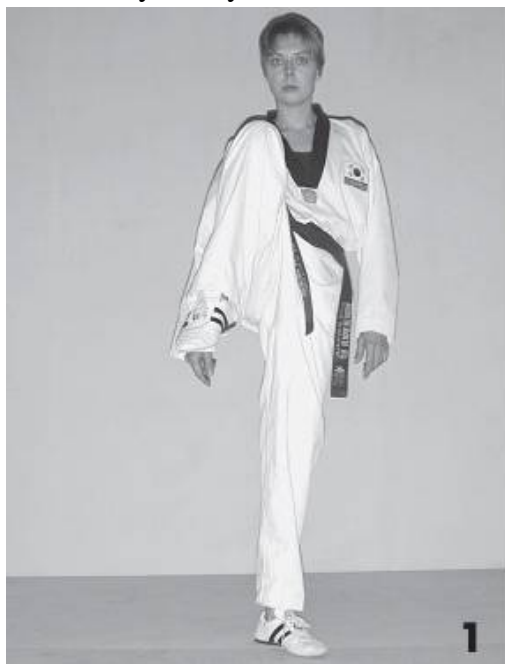


Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию бедер и сухожилий, увеличивает эффективность выполнения ударов ногами, а также высоту и амплитуду подъема ноги во время фазы выноса бедра на удар.

Упражнение 5

Техника выполнения: исходное положение аналогично исходному положению при выполнении 3-го упражнения.

Из исходного положения выполните, сгибая ногу в колене, подъем бедра вверх до максимально возможной для вас точки и разверните в сторону наружу, под углом 90°. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений по 10–12 раз на каждую ногу. Темп выполнения максимально быстрый.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 4-м упражнении.

Упражнение 6

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя прямо, согните колено правой ноги и поднимите бедро вверх, взявшись одной рукой за колено поднятой ноги и второй рукой за стопу. Стопа должна быть оттянута вниз.

Из исходного положения поднимите бедро на максимальную для вас высоту и прижмите к груди. Сохраняйте прямое положение спины и устойчивое равновесие. Старайтесь колено поднятого бедра приблизить к плечу (например, поднята правая нога, значит, к правому плечу). Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию паховых мышц и мышц бедра. Способствует более эффективному выполнению ударов ногами, увеличивая их высоту и амплитуду выполнения.

Упражнение 7

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – станьте спиной к опоре, поднимите вверх бедро правой ноги и попросите партнера прижать ваше колено к груди. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию мышц бедра, а также паховых мышц. Дает возможность более эффективно выполнять удары ногами, увеличивая высоту, амплитуду и скорость выполнения.

Упражнение 8

Техника выполнения: выполняется с партнером. Примите исходное положение – станьте спиной к опоре и попросите партнера поднять вашу ногу. Нога должна быть прямой. Поднимите ногу на максимальную для вас высоту и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Выполните упражнения на другую ногу.



Варианты выполнения:

- а) подъем ноги в сторону;
- б) подъем ноги назад.

Характер воздействия: упражнение растягивает мышцы бедер и паховые мышцы. Способствует увеличению высоты и амплитуды ударов ногами.

Важные моменты:

- 1) во время подъема ноги вверх старайтесь расслабить мышцы тазобедренного пояса;

- 2) не сгибайте колено опорной ноги;
- 3) будьте предельно осторожны и контролируйте действие партнера, при сильных болевых ощущениях подайте команду стоп.

Упражнение 9

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги – 2 ширины плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения, сгибая колено правой ноги, выполните глубокий выпад на правой ноге, левая нога – прямая, вытянута в сторону. Стопа левой ноги пяткой касается поверхности. Выполните медленные покачивания вниз и вернитесь в исходное положение. Выполните приседание в другую сторону. Чередуйте выполнение выпадов вправо и влево по 10 раз.



Характер воздействия: упражнение является хорошим разогревающим упражнением для дальнейшего растягивания мышц бедер. Способствует растягиванию мышц паха и бедер. Увеличивает амплитуду и высоту выполнения ударов ногами.

Важные моменты:

- 1) во время выпада на одной ноге не сгибайте другую ногу в коленном суставе;
- 2) избегайте резких и рывковых движений;
- 3) выполняйте медленно и плавно покачивания вниз, постепенно растягивая мышцы бедра;
- 4) сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 10

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя в глубоком выпаде, правая нога до конца согнута в колене, левая – вытянута в сторону. Руками возьмитесь за стопы, которые должны быть плотно прижаты к поверхности.

Из исходного положения выполните перекаты с одной ноги на другую. Старайтесь максимально низко переводить таз из одного глубокого приседа в другой. Туловище слегка наклоните к левой ноге, но по возможности сохраняйте прямое положение спины.

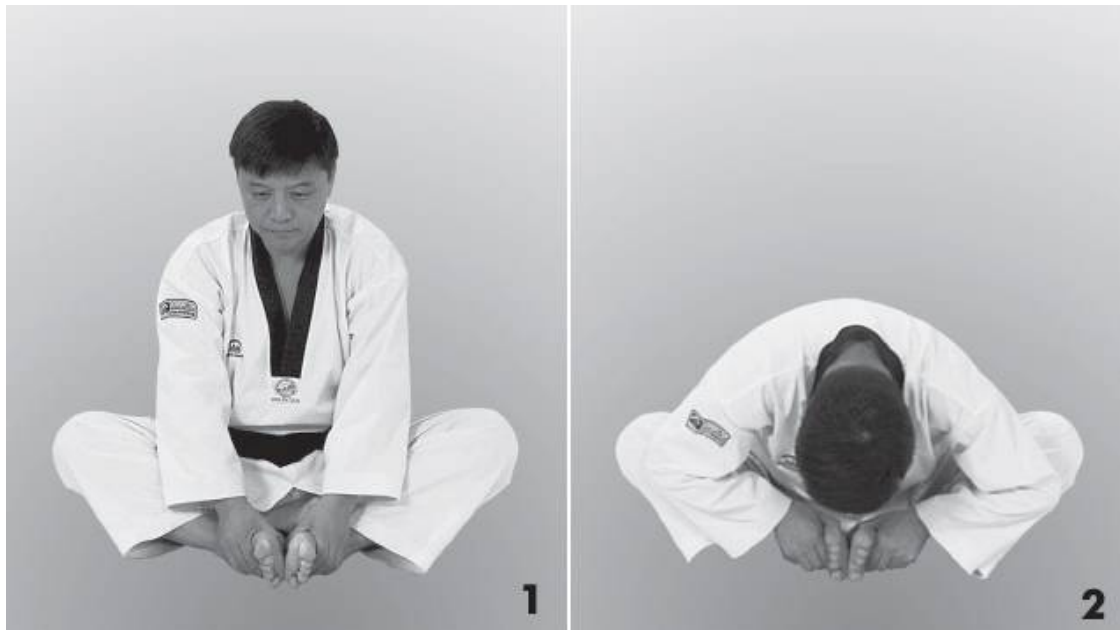


Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 9-м упражнении.

Упражнение 11

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленных суставах, стопы подошвами прижаты друг к другу.

Из исходного положения, взявшись руками за стопы, выполните медленный наклон туловища вперед, голову наклоните к стопам, руками старайтесь прижать бедра к поверхности. Задержитесь в этом положении на 20 секунд и вернитесь в исходное положение.



Характер воздействия: упражнение растягивает внутреннюю поверхность бедер, способствует развитию гибкости паховых мышц и мышц тазобедренного отдела.

Упражнение 12

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, согните ногу в коленном суставе и обхватите руками стопу.

Из исходного положения медленно подтяните ногу к груди. В конечной фазе выполнения задержитесь в этом положении на 10 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость мышц бедра, растягивает ягодичные мышцы. Способствует увеличению подвижности тазобедренных суставов. Позволяет увеличить амплитуду и высоту при выполнении ударов ногами.

Важные моменты:

- 1) избегайте рывковых подъемов ноги;
- 2) выполняйте медленно и плавно, увеличивая амплитуду подъема по мере развития гибкости и растяжки мышц тазобедренного отдела;
- 3) удерживайте прямое положение туловища.

Упражнение 13

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, одна нога прямая, вторую согните в колене и обхватите рукой стопу.

Из исходного положения выпрямите ногу в коленном суставе и рукой потяните на себя. Одна рука держит ногу и оттягивает стопу на себя, вторая фиксирует колено поднятой ноги. Достигнув максимальной для вас точки подъема, задержитесь в этом положении на несколько секунд и выполните упражнение на другую ногу.

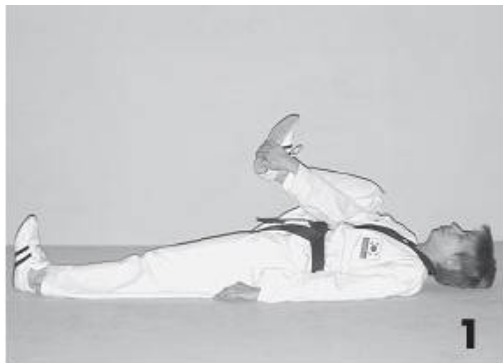


Характер воздействия: упражнение растягивает внутреннюю поверхность бедра, подколенные сухожилия и ягодичные мышцы.

Упражнение 14

Техника выполнения: примите исходное положение – лежа на спине, согните ногу в колене и обхватите стопу рукой, вторая нога вытянута вперед.

Из исходного положения медленно подтягивайте ногу к себе. Достигнув максимальной для вас точки подъема ноги, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение растягивает ягодичные мышцы, заднюю поверхность бедер, подколенные сухожилия.

Важные моменты:

- 1) не сгибайте колени, как подтянутой вверх ноги, так и вытянутой на поверхность;
- 2) выполняйте упражнения плавно и медленно, увеличивая амплитуду движения постепенно, по мере развития гибкости и растяжки;
- 3) для удобства выполнения обхватите ноги двумя руками, а также можете попросить партнера придержать колено, чтобы воспрепятствовать подъему ноги, расположенной на поверхности;
- 4) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 15

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги прямые, широко расставлены в стороны, руки в свободном положении, туловище держать прямо.

Из исходного положения, слегка разворачивая туловище вправо, выполнить касание поверхности двумя руками за правой ногой. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение в другую сторону. Количество повторений 10–12 раз вправо и влево.



Характер воздействия: упражнение растягивает мышцы передней и задней поверхности бедер. Способствует развитию гибкости мышц и суставов тазобедренного отдела.

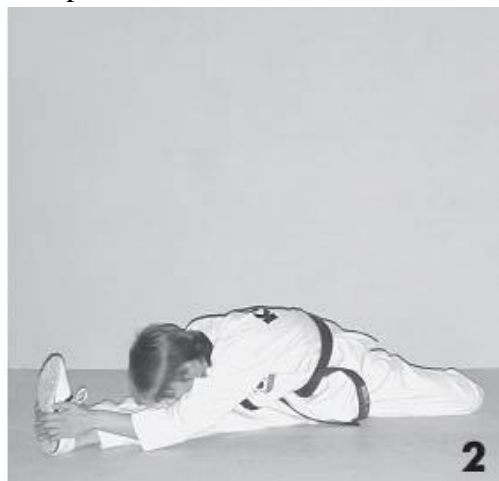
Важные моменты:

- 1) на начальном этапе развития гибкости не старайтесь развести ноги максимально широко;
- 2) при наклонах удерживайте прямое положение спины;
- 3) наклон выполняйте на выдохе.

Упражнение 16

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, одна нога согнута в колене и заведена назад, вторая – прямая, вытянута в сторону.

Из исходного положения выполните медленный наклон вперед к вытянутой ноге. Выполните несколько наклонов и, обхватив пятку ноги, задержитесь в положении наклона несколько секунд. Поменяйте положение ног и выполните наклоны к другой ноге. Чередуйте выполнения упражнения вправо и влево, количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость и растягивает все мышечные группы бедер. Повышает эффективность выполнения высоких ударов ногами.

Упражнение 17

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, ноги прямые, широко расставлены в стороны, руки в свободном положении, туловище держать прямо.

Из исходного положения выполните наклоны к правой ноге, вперед, к левой ноге. Выполняйте в среднем темпе. Количество повторений 10–12 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость и растягивает все мышечные группы бедер. Повышает эффективность выполнения высоких ударов ногами.

Важные моменты:

- 1) во время выполнения старайтесь не сгибать ноги в коленях;
- 2) удерживайте прямое положение туловища;
- 3) старайтесь грудью касаться ног и поверхности между ногами во время наклона вперед;

Упражнение 18

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя на полу друг против друга, ноги расставлены в стороны, стопы соприкасаются со стопами партнера.

Из исходного положения возьмитесь за руки. Ваш партнер, отклоняясь назад, перетягивает вас в свою сторону так, чтобы под действием силы вы выполнили наклон вперед, пытаясь грудью коснуться поверхности. Поменяйтесь местами с партнером. Чередуйте выполнение наклонов. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение эффективно растягивает паховые мышцы и мышцы внутренней поверхности бедра. Позволяет увеличить высоту ударов ногами.

Важные моменты:

- 1) выполняйте медленно и плавно, без резких и рывковых движений вперед;
- 2) контролируйте действия вашего партнера, при сильных болевых ощущениях подайте команду «стоп»;
- 3) наклон выполняйте на выдохе.

Упражнение 19

Техника выполнения: примите исходное положение – выполните продольный шпагат. Из исходного положения выполните медленные наклоны туловища к вытянутой вперед ноге. Затем прижмитесь грудью к бедру ноги и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Поменяйте положение ноги и выполните наклон к другой ноге.



Вариант выполнения: выполните поперечный шпагат, обопритесь кулаками о поверхность и медленно подавайте таз вперед.

Характер воздействия: упражнение растягивает все группы мышц бедра. Позволяет увеличить высоту ударов ногами.

Важные моменты:

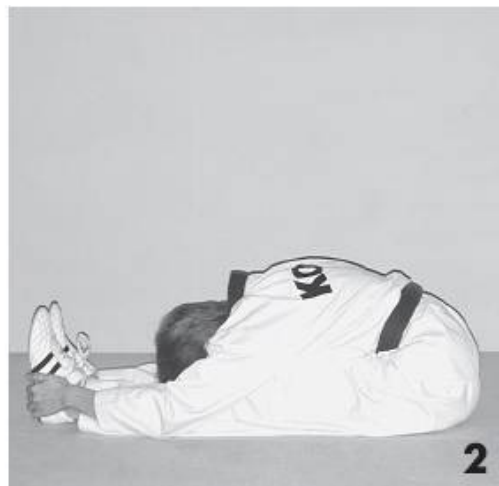
1) если вы не можете выполнить продольный шпагат, согните расположенную сзади ногу и упритесь коленом в пол, для поддержки тела;

2) если вы не можете выполнить поперечный шпагат, упритесь в пол кулаками для поддержки тела и медленно опустите бедра вниз, постепенно растягивая паховые мышцы и мышцы внутренней поверхности бедра.

Упражнение 20

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, ноги прямые и вытянуты перед собой, стопы соединены и натянуты на себя.

Из исходного положения выполните наклон вперед, коснитесь кистями пальцев ног. Обхватите пятки руками, выполните наклон туловища вперед, прижмитесь грудью к коленям и задержитесь в этом положении на 5 секунд.



Вариант выполнения: выполняйте в паре с партнером. Сядьте в исходное положение лицом друг к другу, касаясь стопами с партнером, возьмитесь за руки. Выполните поочередные наклоны вперед. Количество повторений 10 раз.

Характер воздействия: упражнение растягивает подколенные сухожилия и мышц задней поверхности бедра.

Важные моменты:

- 1) выполните медленно, избегая рывковых наклонов;
- 2) при выполнении с партнером контролируйте его действия и при появлении сильных болевых ощущений подайте команду «Стоп».

Упражнение 21

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги шире плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните полуприсед на правой ноге, левую ногу поставьте на пятку, руки расположите на правом и левом колене. Выполните энергичные пружинящие движения тазом вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на левую ногу. Чередуйте выполнение полуприседов вправо и влево. Количество повторений 12–15 раз.



Вариант выполнения: выполните пружинящие движения тазом вниз, прижав стопу к поверхности.

Характер воздействия: упражнение растягивает мышцы бедер, способствует увеличению гибкости и подвижности суставов тазобедренного отдела.

Упражнение 22

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги – две ширины плеч, руки на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните движение таза вперед, затем назад с одновременным наклоном туловища вперед и касанием поверхности ладонями. Снова повторите движение, но уже с касанием поверхности локтями. Выполните серию упражнений. Количество повторений 10–12 раз.





Характер воздействия: динамичное выполнение упражнения разогревает и растягивает мышцы передней и задней области бедер, мышцы таза и мышцы туловища, увеличивает подвижность тазобедренного сустава, делает мышцы и связки более эластичными.

Важные моменты:

- 1) во время выполнения не сгибать ноги в коленном суставе, не отрывать стопы от поверхности;
- 2) не фиксировать положение туловища и таза при выполнении;
- 3) выполнять в быстром темпе;
- 4) наклон вперед выполнять на выдохе.

Упражнение 23

Техника выполнения: примите исходное положение. Выполните глубокий выпад вперед. Руками упритесь в поверхность.

Из исходного положения выполните пружинящие покачивания таза вниз. Во время выполнения можете слегка сгибать колено вытянутой назад ноги. Чередуйте выполнение упражнений на правой и левой ноге. Количество повторений 15–20 раз на каждую ногу.



Характер воздействия: упражнение растягивает паховые мышцы, а также мышцы внутренней поверхности бедер, увеличивает подвижность тазобедренного сустава, делая мышцы и связки более гибкими и эластичными.

Упражнение 24

Техника выполнения: примите исходное положение – выполните глубокий выпад. Впередистоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога – прямая, передней частью стопы расположена на поверхности. Руки расположены на колене впередистоящей ноги. Спина прямая.

Из исходного положения опустите таз максимально низко и зафиксируйте положение на 10–15 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение растягивает паховые мышцы, а также мышцы внутренней поверхности бедра, увеличивает гибкость и эластичность связок тазобедренного сустава, мышц таза и бедер. Может легко подготовить ваши мышцы к свободному выполнению техники ударов ногами.

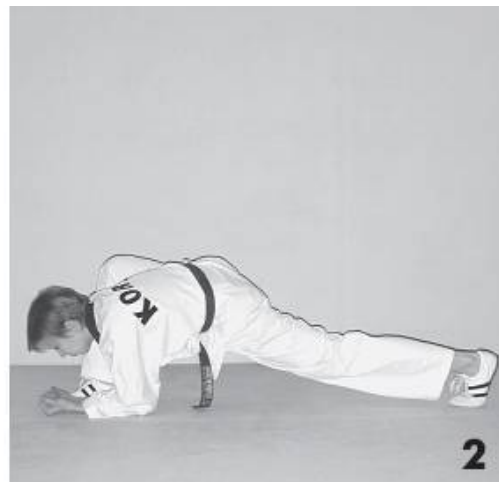
Важные моменты:

- 1) стремиться расслабить все мышцы бедер и ягодиц;
- 2) сохранять по возможности прямое положение спины и вытянутой назад ноги;
- 3) сохранять естественное дыхание.

Упражнение 25

Техника выполнения: примите исходное положение – выполните глубокий выпад, впередистоящая нога согнута в колене, сзади стоящая – вытянута назад и передней частью стопы касается поверхности. Руками упритесь в поверхность.

Из исходного положения выполните несколько пружинящих движений таза вниз. Зафиксируйте максимально низкое положение таза, слегка наклоните туловище вперед и опустите на поверхность предплечья рук около стопы впередистоящей ноги. Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение растягивает паховые мышцы и мышцы внутренней и задней поверхности бедер. Увеличивает гибкость и эластичность связок тазобедренного сустава, голеностопа и подколенного сухожилия. Дает возможность более эффективно выполнять высокие удары ногами.

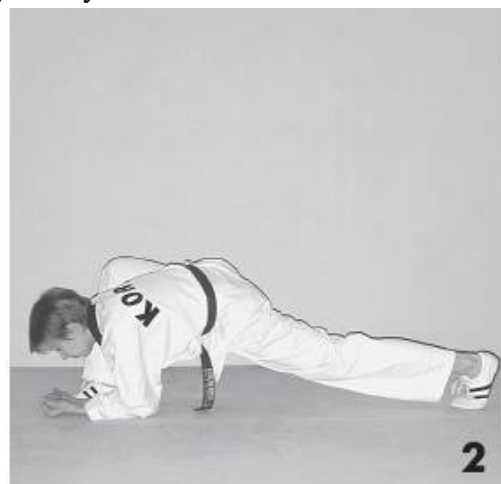
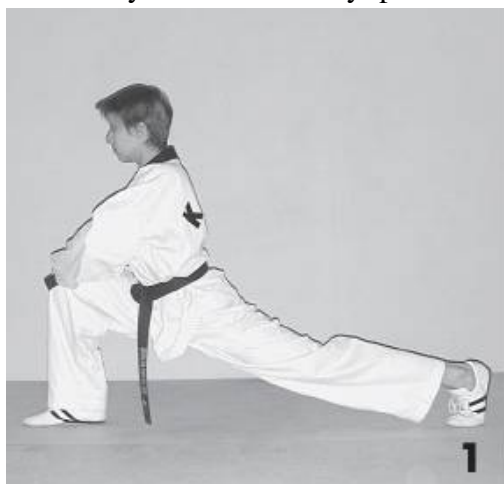
Важные моменты:

- 1) первую часть упражнения выполните в динамике;
- 2) сохраняйте прямое положение спины и вытянутой назад ноги;
- 3) постепенно увеличивайте амплитуду движения таза вниз.

Упражнение 26

Техника выполнения: примите исходное положение – выполните глубокий выпад, передистоящая нога согнута в колене, сзадистоящая нога – прямая, стопа передней частью касается поверхности. Руки расположены на колене передистоящей ноги. Спина прямая, голову держать прямо.

Из исходного положения зафиксируйте положение выпада, максимально низко опустите таз на 15 секунд. Затем слегка наклоняя туловище вперед, опустите предплечья на поверхность около стопы передистоящей, согнутой в колене, ноги и также зафиксируйте положение всего тела на 15 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.

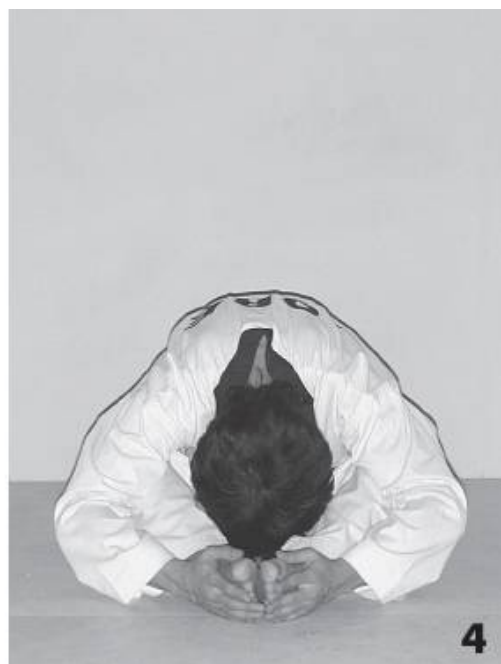


Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному в 25-м упражнении.

Упражнение 27

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, ноги скрещены, спина прямая, руки на коленях.

Из исходного положения выполните наклон туловища вперед с одновременным опусканием предплечий на поверхность перед собой. Выпрямите туловище, слегка измените положение ног и снова выполните наклон вперед, обхватив стопы руками. Во время наклона лбом коснитесь стоп. Снова измените положение ног и выполните наклон туловища вперед обхватив стопы руками, так чтобы голова располагалась между ногами. В каждом из трех наклонов зафиксируйте положение на 5 секунд.



Характер воздействия: упражнение способствует разогреванию и растягиванию мышц таза и задней поверхности бедер. Развивает гибкость тазобедренного сустава.

Важные моменты:

- 1) во время наклонов, по возможности, сохраняйте прямой поясничную область;
- 2) обязательно фиксируйте конечное положение при наклонах;
- 3) выполняйте медленно и плавно, избегая резких движений;
- 4) наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 28

Техника выполнения: выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги широко разведены в стороны, стопы направлены вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки упираются в поверхность.

Из исходного положения выполните несколько наклонов вперед к вытянутой ноге. Партнер, стоя за вами, руками оказывает давление на ваше туловище, помогая грудью коснуться бедра. После наклонов к ноге выполните наклон туловища вперед и, выпрямив руку, прижмите ее к поверхности, зафиксировав положение на 5–10 секунд. Партнер, оказывая давление на ваше туловище, помогает максимально низко выполнить наклон вперед и фиксирует ваше положение. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.



Характер воздействия: упражнение растягивает мышцы паха, задней поверхности бедер и голени.

Важные моменты:

- 1) выполните упражнение самостоятельно, без помощи партнера, если вам позволяет ваша растяжка;
- 2) не сгибайте ноги в коленном суставе, не меняйте положение стоп;
- 3) по мере развития гибкости и растяжки постепенно увеличивайте амплитуду движений;
- 4) строго контролируйте действия партнера, при возникновении сильных боевых ощущений подайте команду «стоп»;
- 5) наклоны выполняйте на выдохе, во время фиксации дыхание свободное.

Упражнение 29

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленях, спина прямая, упор сзади на руки.

Из исходного положения выполните касание поверхности коленом правой ноги. Одновременно с возвратом ноги в исходное положение выполните касание поверхности коленом левой ноги, верните ногу в исходное положение. Измените положение ног (правая нога, согнутая в колене, бедром и голенью касается поверхности, левая нога в исходном положении) и выполните наклон туловища назад, спиной коснитесь поверхности. Верните туловище в исходное положение и выполните наклон вперед, лбом касаясь колена расположенной на поверхности правой ноги. Верните ноги и туловище в исходное положение и выполните упражнение на левую ногу. Чередуйте выполнение движений на обе ноги. Количество повторений 10 раз.





Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию мышц таза и связок тазобедренного сустава. Увеличивает эластичность четырехглавой мышцы бедра, за счет которой выполняются передние прямые и круговые удары ногами.

Упражнение 30

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, правая нога согнута в колене и заведена назад, за туловище, левая – прямая, вытянута перед собой, спина прямая, руки в свободном положении.

Из исходного положения, обхватив стопу вытянутой ноги, выполните наклон туловища к ноге, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 10–15 раз.



Вариант выполнения: из исходного положения – правая нога согнута в колене и расположена перед собой, бедро и голень лежат на поверхности, стопа упирается в бедро левой ноги. Левая нога прямая, вытянута перед собой. Выполните наклон туловища к ноге, обхватив руками стопу вытянутой ноги.



Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию мышц таза, бедра и подколенного сухожилия. Увеличивает подвижность тазобедренных суставов.

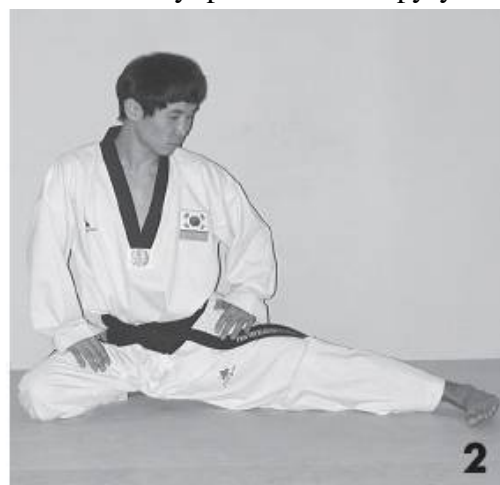
Важные моменты:

- 1) после серии наклонов фиксируйте положение на несколько секунд;
- 2) максимально наклоняйте туловище к ноге;
- 3) сохраняйте прямое положение туловища;
- 4) выполняйте в динамичном темпе;
- 5) наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 31

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, правая нога согнута в колене и отведена назад, за туловище, левая нога прямая, вытянута перед собой, стопа натянута на себя, туловище держать прямо, руки в свободном положении.

Из исходного положения движением таза и упором на одну руку примите положение конечной фазы бокового прямого удара, выполните несколько пружинящих покачиваний таза вниз. Затем движением таза и упором на две руки примите положение конечной фазы заднего прямого удара; снова выполните пружинящие движения. Поставьте колено выпрямленной ноги на поверхность и согните ногу в коленном суставе. Продолжайте выполнение упражнения, изменяя положение таза в упоре прогнувшись. Выполните упражнение на другую ногу.





Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию мышц таза и бедер, которые участвуют при выполнении техники всех ударов ногами. Развивает подвижность тазобедренных суставов.

Важные моменты:

- 1) избегайте резких движений;
- 2) во время выполнения сохраняйте положение таза как можно ближе к поверхности;
- 3) постепенно, по мере развития гибкости и растяжки, увеличивайте амплитуду выполнения.

Упражнение 32

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх, зажмите согнутую ногу в «замок» и прижмите к груди.

Из исходного положения активным движением таза займите положение бокового прямого удара, вернитесь в исходное положение, после чего примите положение фазы выноса бедра на прямой удар назад. Снова вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Выполните по 10–12 раз на каждую ногу.





Вариант выполнения: примите исходное положение – опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх. Рукой обхватите колено поднятой ноги. Активным движением таза примите положение фазы выноса бедра переднего кругового удара, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 10–12 раз.

Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию тех мышц, которые участвуют при выполнении бокового прямого удара, прямого удара назад.

Важные моменты:

- 1) фиксировать положение фаз выноса бедра на 5 секунд;
- 2) бедро согнутой ноги сохранять плотно прижатым к туловищу;
- 3) стремиться расслабить мышцы бедра согнутой ноги;
- 4) менять положение таза на выдохе.

Упражнение 33

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки опущены вдоль тела, голову держать прямо.

Из исходного положения согните ногу в колене и поднимите вверх бедро. Обхватите пятку рукой и прижмите голень к груди. Активным движением руки отведите согнутую ногу назад. Опустите ногу и активным движением руки выпрямите ногу в коленном суставе в сторону. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение способствует растягиванию тех мышц нижних конечностей, которые участвуют при выполнении ударов ногами.

Упражнение 34

Техника выполнения: примите исходное положение – встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу, вторую ногу поднимите на опору на приемлемую для вас высоту, выпрямив ее в коленном суставе.

Из исходного положения выполните пружинящие наклоны к ноге. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 20–30 раз на каждую ногу.



Варианты выполнения:

а) исходное положение – стоя боком к опоре, нога вытянута в сторону и расположена на опоре. Выполните энергичные наклоны туловищем в сторону к ноге;

б) стоя спиной к опоре, нога вытянута назад и расположена на опоре передней частью стопы, выполните наклоны туловища назад;

в) стоя спиной к опоре, нога вытянута назад и расположена на опоре передней частью стопы, выполните небольшие приседания на опорной ноге.

Характер воздействия: данное упражнение с вариантами выполнения является одним из эффективных упражнений для увеличения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности мышц задней поверхности бедра. Позволит обеспечить большую амплитуду выполнения ударов ногами.

Важные моменты:

- 1) удерживайте прямое положение спины;
- 2) наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 35

Техника выполнения: примите исходное положение – выполните полуприсед на опорной ноге, стопа прижата к поверхности, другая нога вытянута перед собой и пяткой касается поверхности.

Из исходного положения выполните энергичные пружинящие наклоны к ноге. Во время наклонов удерживайте прямое положение туловища. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 20 раз.



Характер воздействия: упражнение увеличивает подвижность тазобедренного сустава, увеличивает эластичность мышц ног, растягивает мышцы задней поверхности бедер и ягодиц.

Важные моменты:

- 1) во время наклонов не сгибайте вытянутую вперед ногу в коленном суставе;
- 2) удерживайте прямое положение спины;
- 3) наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 36

Техника выполнения: примите исходное положение – встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, на максимальную для вас высоту, выпрямите ногу в коленном суставе.

Из исходного положения, обхватив руками икроножную мышцу или стопу, выполните пружинящие наклоны туловища к ноге. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение эффективно растягивает мышцы задней поверхности бедер, ягодиц, подколенных сухожилий.

Упражнение 37

Техника выполнения: выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые.

Из исходного положения ваш партнер, надавливая рукой на колено одной ноги, второй рукой поднимает вверх другую ногу, пытаясь максимально приблизить ее к голове. На максимальной для вас высоте задержитесь в этом положении. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений с задержкой 8 раз.



Характер воздействия: упражнение увеличивает эластичность мышц и связок задней поверхности бедер.

Важные моменты:

- 1) выполняйте медленно и плавно, постепенно увеличивая амплитуду движения;
- 2) строго контролируйте действия партнера. При возникновении сильных болевых ощущений подайте команду «стоп» или прекратите выполнение упражнения;
- 3) нажатие на колено ноги, расположенной на поверхности, не должно быть чрезмерным;
- 4) не сгибайте поднятую ногу в коленном суставе.

Упражнение 38

Техника выполнения: выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на поверхности боком, ноги прямые, одна рука вытянута вверх и расположена на поверхности, другая рука согнута в локте и в области груди ладонью упирается в поверхность.

Из исходного положения попросите партнера поднять в сторону вверх вашу ногу. На максимальной для вас высоте задержитесь в этом положении. Для контроля положения поясничного отдела позвоночника партнеру необходимо упираться в него коленом. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений с задержкой 8 раз.



Характер воздействия: упражнение эффективно растягивает паховые мышцы, а также мышцы задней поверхности бедра, применяется для увеличения эластичности мышц и связок бедер.

Важные моменты:

- 1) строго контролируйте действия партнера, при возникновении болевых ощущений подайте партнеру команду «стоп»;
- 2) не сгибайтесь при выполнении ноги в коленных суставах;
- 3) выполняйте подъем ноги вверх медленно и плавно, постепенно увеличивая амплитуду движения.

Упражнение 39

Техника выполнения: выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, подняты вверх, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения партнер медленно разводит ноги в стороны. Достигнув максимальной для вас ширины, задержитесь в этом положении на несколько секунд.



Характер воздействия: упражнение эффективно растягивает паховые мышцы и мышцы внутренней поверхности бедер. Способствует увеличению гибкости тазобедренного сустава и эластичности связок бедер.

Важные моменты:

- 1) строго контролируйте действия партнера, при возникновении сильных болевых ощущений подайте партнеру команду «стоп»;
- 2) не сгибайте ноги в коленном суставе;
- 3) выполняйте плавно и медленно, избегая рывковых движений;
- 4) по мере развития растяжки постепенно увеличивайте амплитуду движения.

Упражнение 40

Техника выполнения: выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на поверхности, подбородок головы лежит на руках.

Из исходного положения партнер, сидя, фиксирует поясничный отдел вашего позвоночника своим весом. Обхватив колено ноги, отводит ее вверх-назад. В конечной фазе подъема задержитесь в этом положении на несколько секунд. Поменяйте ноги.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость связок тазобедренного сустава, растягивает мышцы задней поверхности бедра, увеличивает эластичность мышц бедер.

Важные моменты:

- 1) строго контролируйте действия партнера, при возникновении сильных болевых ощущений подайте партнеру команду «стоп»;
- 2) выполнять медленно и плавно с постепенным увеличением амплитуды;
- 3) не сгибать ногу в коленном суставе.

Упражнение 41

Техника выполнения: выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – выполните продольный шпагат, сзади вытянутая прямая нога развернута так, чтобы подъем стопы лежал на поверхности, а пятка стопы была направлена строго вверх.

Партнер, стоя за вашей спиной, упирается коленом в бедро и, обхватив руку, заводит ее на уровне шеи в сторону, пытаясь развернуть ваше туловище. Например, вправо, если вы выполняете продольный шпагат на правую ногу. Выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: одно из самых эффективных упражнений для тех, кто не может сесть на шпагат. Растягивает все основные группы мышц бедер.

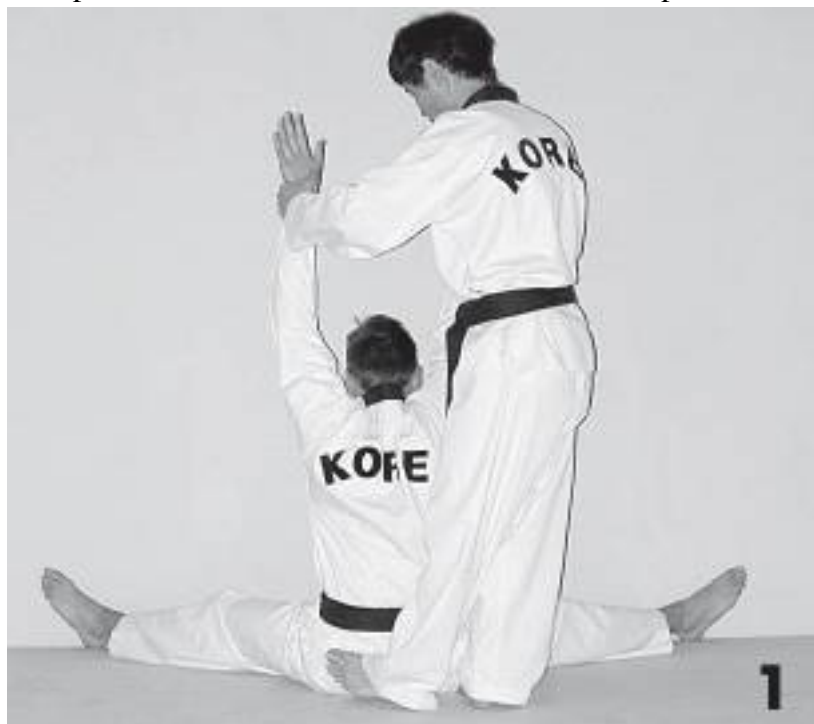
Важные моменты:

- 1) контролируйте действия партнера;
- 2) выполните медленно и плавно;
- 3) постепенно увеличивайте амплитуду нажатия коленом на бедро;
- 4) следите за положением стоп во время выполнения.

Упражнение 42

Техника выполнения: выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя у опоры, ноги максимально широко разведены в стороны, таз должен быть расположен как можно ближе к опоре.

Из исходного положения партнер становится за вашей спиной, обхватывает поднятые вверх прямые руки, и стопой вытягивая ваше туловище за руки вверх, пытается максимально приблизить таз к опоре, тем самым пытаясь посадить вас на поперечный шпагат.



Характер воздействия: одно из самых эффективных упражнений, которое позволит вам сесть на поперечный шпагат. Способствует развитию гибкости и подвижности тазобедренного сустава и растягивает паховые мышцы, мышцы внутренней поверхности бедер.

Важные моменты:

- 1) контролируйте действия партнера;
- 2) будьте предельно осторожны во время приложения силы стопой к тазу;
- 3) не сгибайте ноги в коленном суставе;
- 4) выполняйте медленно и плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

Упражнение 43

Техника выполнения: выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – встаньте на колени, опустите бедра на ягодицы. Руки в свободном положении.

Из исходного положения партнер садится на ваши бедра к вам спиной, весом своего тела не давая вашим бедрам приподниматься над поверхностью. Выполните медленно наклон туловища назад, лягте на спину. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



Характер воздействия: упражнение растягивает четырехглавую мышцу бедра. Позволяет увеличить гибкость мышц бедер, необходимую при выполнении ударов ногами.

Важные моменты:

- 1) будьте осторожны при выполнении упражнения;
- 2) выполните медленно и плавно;
- 3) не рекомендуем упражнение для тех, у кого были травмы в коленях.

Упражнение 44

Техника выполнения: примите исходное положение – выполните полуприсед, спина прямая, ноги вместе, стопы соединены, руки расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые вращения коленями сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.





Характер воздействия: упражнение развивает подвижность коленного сустава, укрепляет связки колена и окружающие его сухожильные окончания. Способствует увеличению гибкости колена и является хорошей профилактикой против травматизма коленного сустава.

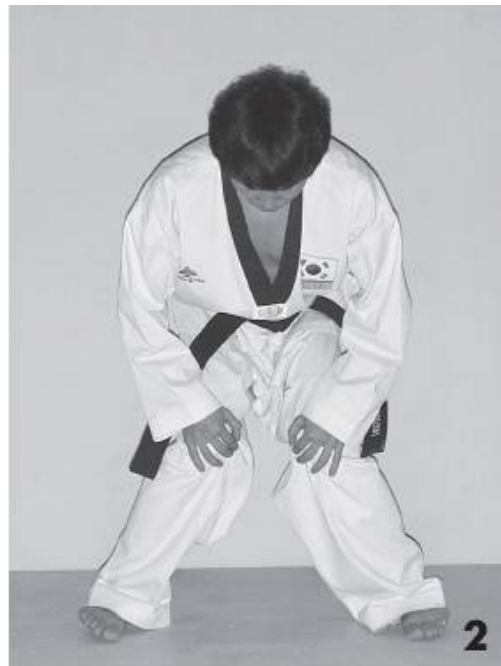
Важные моменты:

- 1) при помощи рук контролировать нагрузку на коленный сустав;
- 2) избегать резких движений;
- 3) выполнять медленно и плавно.

Упражнение 45

Техника выполнения: примите исходное положение – выполните полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, спина прямая, руки расположены на коленях.

Из исходного положения, слегка надавливая руками на колени, выполните одновременное круговое вращение коленей вовнутрь. Затем выполните круговое вращение наружу. Количество повторений по 10–12 раз в каждую сторону.



Характер воздействия аналогичен характеру воздействия, описанному во 44-м упражнении.

Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам, описанным во 44-м упражнении.

Упражнение 46

Техника выполнения: примите исходное положение – колено опорной ноги согнуто, стопа плотно прижата к поверхности, вторая нога прямая, вытянута перед собой, пяткой касается поверхности. Руки вытянуты вдоль туловища.

Из исходного положения, слегка наклоняя туловище вперед, оттяните на себя переднюю часть стопы вытянутой ноги и одновременно выполните несильное давление руками на колено. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.



Характер воздействия: упражнение растягивает мышцы задней поверхности бедер, ягодиц, подколенных сухожилий и голени, развивает гибкость и эластичность мышц ног, укрепляет голеностопный сустав.

Важные моменты:

- 1) удерживайте прямое положение спины;
- 2) будьте максимально осторожны при надавливании на колено;
- 3) переднюю часть стопы вытянутой вперед ноги максимально натягивайте на себя.

Упражнение 47

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя, туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните круговые вращения стопой по часовой стрелке и в обратную сторону. Поменяйте положение стоп и выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений по 10–15 раз.



Характер воздействия: упражнение укрепляет и растягивает связки голеностопного сустава. Увеличивает подвижность суставов голеностопа, поможет избежать травм при выполнении передвижений и прыжков. Является хорошим разминочным упражнением для стопы перед выполнением ударов ногами.

Упражнение 48

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя лицом к опоре, ноги прямые, стопы вместе. Расстояние от опоры – больше метра. Руки расположены на опоре.

Из исходного положения выполните в среднем темпе пружинящие подъемы на носки. Для увеличения нагрузки рекомендуем выполнять упражнение стоя на второй планке шведской лестницы.



Варианты выполнения: выполните из исходного положения попеременные подъемы вверх на носки. Количество повторений 10–20 раз.

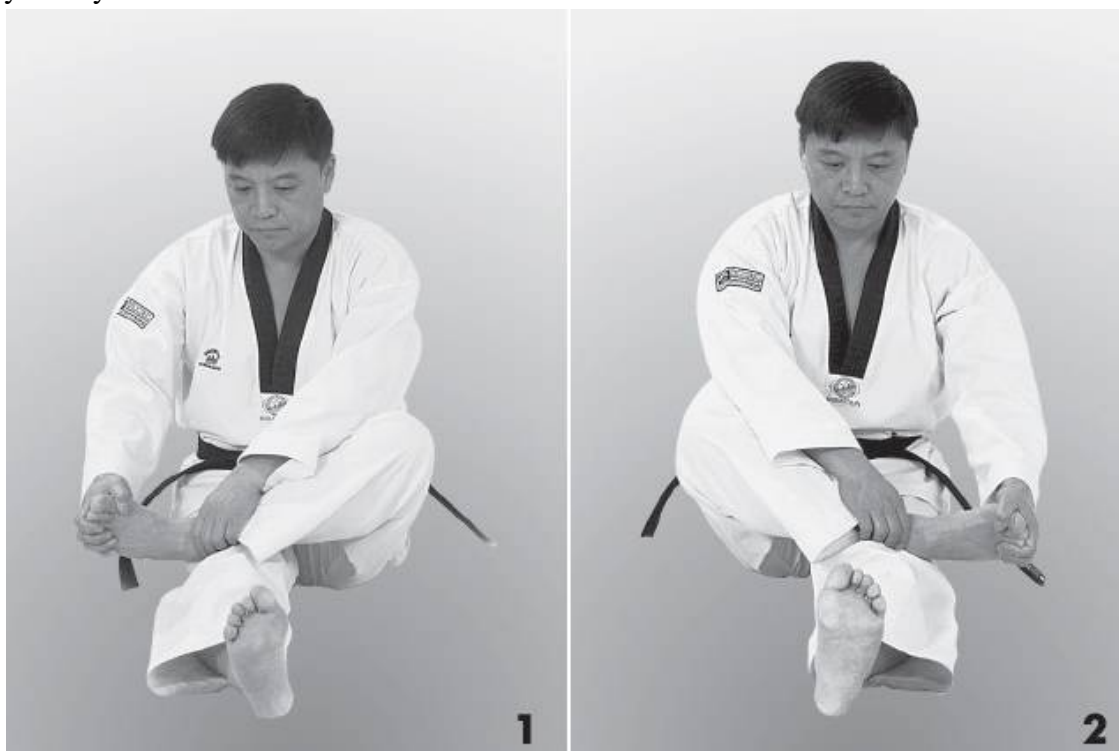


Характер воздействия: данное упражнение увеличивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы самого сустава, растягивает заднюю поверхность бедер, подколенные сухожилия. Поможет избежать травм при выполнении перемещений и прыжков.

Упражнение 49

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, правая нога прямая, вытянута перед собой. Левая нога согнута в колене и расположена на правом бедре.

Из исходного положения возьмите левую стопу правой рукой и выполните круговое вращение сначала к себе, а затем от себя. Поменяйте положения ног и выполните упражнение на правую ногу.



Характер воздействия: упражнение развивает подвижность суставов лодыжки, является разминочным упражнением для отработки прыжков и передвижений.

Упражнение 50

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на корточках, стопы плотно прижаты к поверхности, ладони упираются в пол.

Из исходного положения выполните медленный подъем на кончики пальцев. Зафиксируйте положение на 3–5 секунд и вернитесь в исходное положение. Количество повторений 10–12 раз.



Характер воздействия: упражнение является наиболее оптимальным для растягивания стоп и их полного разогревания. Уменьшает появление травм связок голеностопного сустава.

Важные моменты:

1) в конечном положении внешняя поверхность стопы должна составлять прямую линию с передней областью голени.

Упражнение 51

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на коленях, стопы вытянуты назад так, чтобы подъем стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Туловище держать прямо.

Из исходного положения перенесите вес тела назад и обопритесь на руки. Поднимите колени над поверхностью. Выполняйте подъем и опускание таза, прилагая усилия к сгибу голеностопа. Количество повторений 20–30 раз.



Характер воздействия: упражнение развивает подвижность голеностопного сустава, убережет от таких травм, как подворачивание ноги, при выполнении перемещений и прыжков. Способствует увеличению гибкости связок голеностопного сустава.

Упражнение 52

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя у опоры, стопа одной ноги на пятке и плотно прижата к опоре. Вторая нога слегка согнута. Руками упритесь в опору, туловище держать прямо.

Из исходного положения, выпрямляя опорную ногу, выполните надавливание на стопу. Зафиксируйте положение на 5–10 секунд. Выполните упражнение на другой ноге.



Характер воздействия: упражнение развивает гибкость голеностопного сустава. Растягивает мышцы голени и подколенные сухожилия.

Упражнение 53

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя лицом к опоре, поставьте ноги вместе на расстоянии метра от нее. Руками возьмитесь за опору на уровне груди.

Из исходного положения перенесите вес тела на одну ногу, вторую прижмите к голени опорной ноги. Выполните неглубокие приседания, не отрывая пятку от поверхности. Повторите упражнение на другую ногу. Количество повторений 12–15 раз.



Характер воздействия: данное упражнение увеличивает амплитуду сгибания голеностопа вперед за счет вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличивает гибкость и подвижность данного сустава.

Важные моменты:

- 1) с увеличением подвижности сустава увеличивайте угол наклона туловища и расстояние до опоры;
- 2) выполняйте медленно, избегая рывковых движений;
- 3) сохраняйте прямое положение туловища.

Упражнение 54

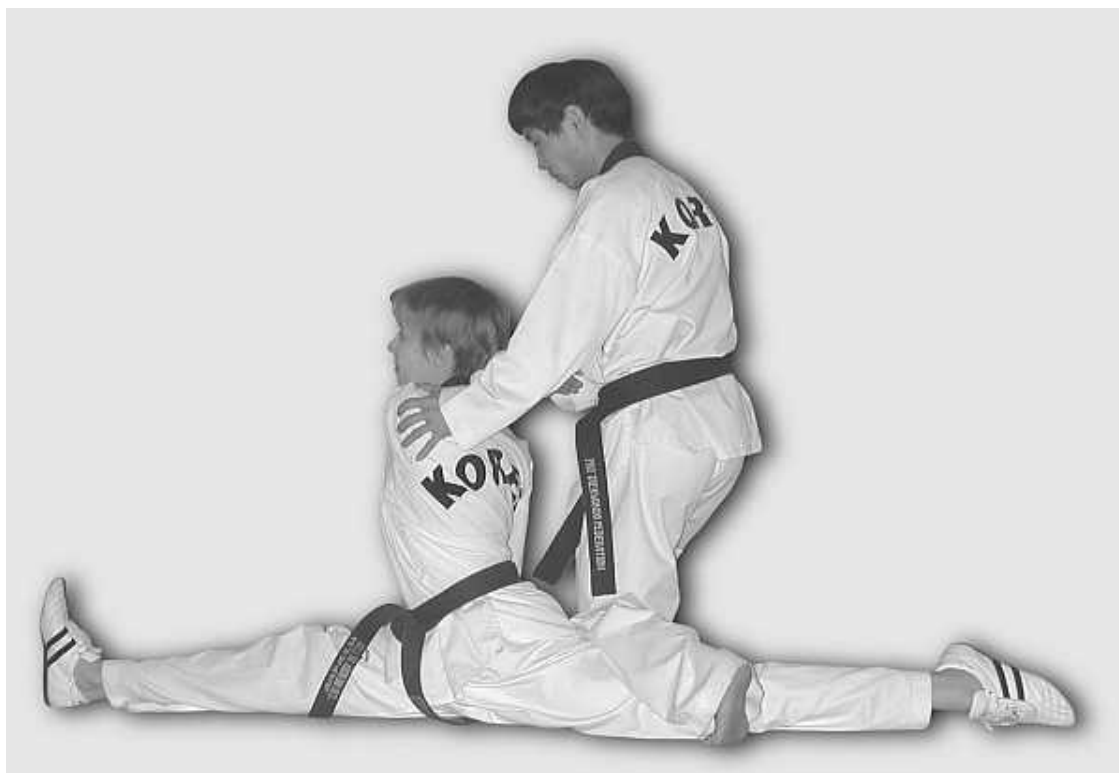
Техника выполнения: Выполните в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя на поверхности, упор руками сзади, ноги прямые, вытянуты перед собой.

Из исходного положения партнер энергичным движением рук пытается прижать переднюю часть вашей стопы к поверхности, надавливая на стопы. В максимальной точке задержитесь в положении на 5–10 секунд. Выполните обратное движение. Партнер, надавливая на стопы, пытается как можно дальше оттянуть их в вашем направлении. Также задержитесь в этом положении на 5–10 секунд.



Характер воздействия: упражнение укрепляет голеностопный сустав, увеличивает его подвижность, растягивает верхнюю поверхность стопы.

Глава 7. Составление тренировочных программ для развития гибкости



В практике боевых искусств оптимальная физическая подготовленность рассматривается как функциональное состояние всего организма, лишь условно разделяемое на основные формы двигательных способностей. Целенаправленное развитие и совершенствование различных двигательных-координационных качеств происходит в процессе интегрального тренинга, комплексно воздействующего на организм бойца. Поэтому от правильного подбора тренировочных программ для развития гибкости зависит не только совершенствование этого качества, но и эффективность всего тренировочного процесса.

Упражнения для развития гибкости применяются во всех частях тренировочного занятия. В подготовительной части их применяют в ходе разминки, в основной части их выполняют в сочетании с другими упражнениями, в заключительной части упражнения для развития гибкости сочетаются с упражнениями на расслабление. Для разминки отдельных мышечных групп и суставов используют метод статического растягивания, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений. В заключительной части занятия также применяется метод статического растягивания. Под влиянием утомления показатели пассивной гибкости улучшаются, что позволяет, выполняя пассивные упражнения, улучшать достигнутые ранее показатели гибкости. Пассивные упражнения помогают увеличить запас гибкости, который определяется как разница между показателями активной и пассивной гибкости. Чем выше показатели пассивной гибкости, тем больше возможностей для увеличения показателей активной гибкости. В основной части занятия обычно используют метод многократного растягивания мышц, который основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнений с постепенным увеличением амплитуды движений. Упражнения начинают выполнять с относительно небольшой амплитудой движений, постепенно увеличивая ее до максимальной. В практике боевых искусств в общей совокупности выполняемых упражнений для развития гибкости преобладают активные упражнения,

поскольку в боевых искусствах гибкость проявляется, главным образом, в активных ее формах – ударах и бросках.

При составлении тренировочных программ для развития гибкости и включении их в тренировочный процесс нужно руководствоваться принципом соответствия тренировочной программы или отдельного комплекса достижению планируемого результата. Составляя собственную тренировочную программу, выберите упражнения на те группы мышц, которые соответствуют вашим задачам. Выполняя упражнения в ходе тренировки, вы почувствуете, каким упражнениям нужно уделять больше внимания, какие вам по каким-либо причинам не подходят, какие необходимо добавить. Таким образом вы сможете корректировать свои тренировочные программы, исходя из личного опыта, накапливаемого в процессе занятий. При составлении программ для развития специальной гибкости учитывайте специфику того вида боевых искусств, который вы практикуете. По мере роста показателей гибкости необходимо вносить изменения в тренировочные программы. Упражнения, которые перестали оказывать необходимый эффект из-за адаптационных способностей организма, нужно исключать и вводить вместо них более сложные. Если упражнение является базовым для вашего вида боевого искусства, и его исключить нельзя, то используйте различные варианты этого упражнения со сходным воздействием на мышечные группы. Ниже приводятся примерные варианты комплексов упражнений для развития гибкости, на основе которых вы можете составлять собственные тренировочные программы, используя упражнения, помещенные в 3, 4, 5, 6 главах книги.

Комплекс упражнений разминки











Комплекс упражнений для развития специальной гибкости мышц ног и области таза







Комплекс упражнений на гибкость для заключительной части занятия





