

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УКРАЇНИ**

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дисципліна «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Методичні рекомендації:
«Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових
якостей студентів»**



Дніпро 2019

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УКРАЇНИ ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дисципліна «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Методичні рекомендації: «Вплив східних єдиноборств на розвиток
рухових якостей студентів»**



Дніпро 2019

Методичні рекомендації: «Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів»,.- Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019.- 158с.

Викладені загальні методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», наведені: пояснення до практичних занять, питання з самоконтролю, рекомендована література. Містяться варіанти для виконання індивідуальних завдань з дисципліни.

Укладачі:

Чоботько М.А. - кандидат у майстри спорту з дзюдо, старший викладач кафедри фізичного виховання юридичного факультету.

Счастливцев В.І. – майстер спорту СРСР з боротьби самбо та дзюдо, старший викладач кафедри фізичного виховання юридичного факультету.

Ластовкін В.А. – майстер спорту України з кікбоксингу, старший викладач кафедри фізичного виховання юридичного факультету.

Рецензенти:

Лукіна О.В. - к. фіз. вих., доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, МСУ з тхеквондо. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро.

Петрушин Д.В. - к. фіз. вих., доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, МСУ з боксу. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Обговорено на засіданні кафедри фізичного виховання,

(протокол № ____ від _____)

Схвалено на засіданні Науково-методичної раді університету

(протокол № ____ від _____)

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

49000, м. Дніпро, пр.. Гагаріна, 26

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	5
РОЗДІЛ 2. СИЛА І ЇЇ РОЗВИТОК.....	11
2.1. Засоби і методи силових здібностей.....	13
2.2. Основні м'язи людини та їх функції.....	15
2.3. М'язова діяльність.....	16
2.4. Вправи для розвитку сили м'язів шиї.....	18
2.5. Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса.....	22
2.6. Вправи для розвитку сили м'язів живота і спини.....	34
2.7. Вправи для розвитку сили м'язів ніг.....	42
2.8. Складання тренувальних програм для розвитку швидкісно-силових здібностей.....	58
2.9. Вправи для розвитку швидкості руху.....	59
РОЗДІЛ 3. ВИТРИВАЛІСТЬ І ЇЇ РОЗВИТОК.....	63
РОЗДІЛ 4 ГНУЧКІСТЬ ТА ЇЇ РОЗВИТОК.....	65
4.1. Особливості будови суглобово-зв'язкового апарату.....	66
4.3. Фактори, впливаючі на розвиток гнучкості.....	68
4.4. Критерії оцінки гнучкості.....	69
4.5. Методи розвитку гнучкості.....	70
4.6. Складання тренувальних програм для розвитку гнучкості.....	126
РОЗДІЛ 5. СПРИТНІСТЬ ТА ЇЇ РОЗВИТОК.....	130
РОЗДІЛ 6. РІВНОВАГА ТА ЇЇ РОЗВИТОК.....	142
РОЗДІЛ 7. ТОЧНІСТЬ, СТИБУЧІСТЬ, РИТМІЧНІСТЬ, ПЛАСТИЧНІСТЬ ТА ЇХ РОЗВИТОК.....	148
ВИСНОВОК.....	155
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	156

ВСТУП

В методичних рекомендаціях: **«Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів»** буде розглянута необхідність шляхів реалізації вдосконалення особистості в моральному і фізичному вдосконаленні на основі нетрадиційних засобів, з використанням східних єдиноборств. Заняття єдиноборствами сприяють гармонійному розвитку основних м'язових груп, формують красиву правильну поставу Єдиноборства є ефективним засобом виховання багатьох цінних рис характеру: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, У моральному відношенні єдиноборства сприяють розвитку рис особистості: комунікабельність, товарицькість, самостійність, прагнення до творчості, співпереживання, співчуття, доброти, чесність. У вольовому аспекті - єдиноборства сприяють подоланню труднощів, об'єктивних і суб'єктивних, високу напруженість подоланні себе, формуванню наполегливості і дисципліни. Використання нетрадиційних форм, зокрема, введення вправ і комплексів єдиноборств в систему фізичного виховання студентів може істотно підвищити рівень фізичної, психологічної та інтелектуальної підготовленості, а також морального вдосконалення.

РОЗДІЛ 1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ



Боротьба «Нуба», одне із зображень на стіні гробниці Аменемхета

Прийоми боротьби зароджувалися і розвивалися разом з розвитком людства. Ще на зорі свого існування людина була змушена вступати в боротьбу з дикими силами природи і перемагати, для того щоб вижити [1,2,3].

На руїнах стародавніх цивілізацій Єгипту та Месопотамії, під час археологічних розкопок, були виявлені ієрогліфи і малюнки (датовані приблизно 3000 р.. До н.е.), що зображували воїнів в бойових стійках, що нагадують стійки сучасної боротьби та боксу. Через острів Крит ці бойові системи потрапили до Стародавньої Греції, де отримали подальший розвиток. Так, в програму Олімпійських ігор в VIII ст. до н.е. були включені кулачний бій і боротьба. У VII ст. до н.е. греки об'єднали прийоми боротьби і кулачного бою і створили панкратіон - бойову систему, в якій, практично, не було правил і яка в подальшому ввійшла в програму Олімпійських ігор [4,5,7, 8].

В IV ст до н.е. разом з військами Олександра Македонського грецький панкратіон потрапив до Індії, де з'єднався з місцевими бойовими системами. Пізніше 34 патріарх дзен-буддизму Бодхидхарма приніс з собою цю систему в Китай, в легендарний монастир Шаолінь. і там створити нову систему, викидаючи з неї ритуали і обрядовість, одночасно пропагуючи простоту у

всіх сферах життєдіяльності. У Китай він приїхав близько 520 року. У монастирі Шаолінь багатогодинні медитації в з'єднанні з аскетичним способом життя ставали причиною того, що багато ченців часто просто засипали. Щоб їм допомогти вчитель ввів фізичні вправи, засновані на техніці бою, підглянутий у звірів [10,11].

Згодом, ці вправи увійшли в розпорядок монастиря і стали невід'ємною частиною медитацій, отримавши назву "Shin Pa Lo Han Sho" (Вісімнадцять рук Ло-Хан). Сам термін Ло-Хан означав прихильників історичного Будди і став першою назвою мистецтва боротьби. Буддійські монастирі мали також своїх конкурентів в таоністических монастирях. Їх стиль характеризувався тим, що особлива увага приділялася космічній енергії, яку використовували для розвитку своєї внутрішньої енергії, сили розуму і пізнання всесвіту [7,8,9,10].

У 12 столітті стався конфлікт між цими монастирями. Ченці не посоромилися застосувати свою фізичну підготовку для зміцнення своїх інтересів в Китаї. Воюючи, вдосконалювали свою бойове мистецтво і поширювали його на весь далекий Схід. Під їх впливом з'являлися нові системи. В Окінаві - карате, в Японії - джиу-джитсу та айкідо, в Кореї - тхеквондо, в Таїланді - таїландський бокс. Згодом бойові мистецтва сходу почали поширюватися по всьому світу.

У бойових єдиноборствах основна мета - це вижити в смертельній ситуації, а в разі загибелі, заподіяти максимальну шкоду противнику. У програму навчання бойових єдиноборств входять прийоми, які допомагають захистити себе від декількох супротивників і застосування різних підручних засобів, які можуть виявитися корисними в реальній бойовій ситуації. Але що найголовніше - східні єдиноборства поєднують в собі відточену століттями техніку і мудрість східної філософії [7,8,9,13]..

З давнени різні види таких єдиноборств стали популярними по всьому світу. На даний момент найбільш поширені такі види східних єдиноборств,

як дзюдо, тхеквондо, кікбоксинг, айкідо, джиу-джитсу, ушу, карате, капоейра, кендо, нин-дзюцу, турон.

В наш час суспільство потребує розробки прогресивних, науково обґрунтованих систем формування людини з сильним тілом, здоровою душею і високим інтелектом [7,8,10,12]..

Чітко видно, як позначилися основні проблеми нестачі духовних цінностей в суспільстві. Це, перш за все, втрата моральних орієнтирів у свідомості і поведінці підлітків, коли поряд зі здоровими початками відроджуються антигуманні ідеї, знижується рівень моральності. Щоб стати господарем власної долі, потрібно розглядати життя як бій, що вимагає чітких і безпомилкових рішень в постійно мінливій ситуації.

Один із шляхів реалізації вдосконалення особистості - в моральному і фізичному вдосконаленні людини на основі нетрадиційних засобів, з використанням східних єдиноборств.

Бойове мистецтво - це більше ніж один із способів увійти в єдину систему практичного знання про світ. Таким входом для когось- є акупунктура, масаж, екстрасенсорика, астрологія, як і фізика, і математика, і поезія. Ми звикли бачити в них зовсім різні речі і вивчаємо їх окремо, витрачаючи на це величезна кількість часу, який потім вже ніхто не зможе повернути.

За старих часів говорили, що бойове мистецтво подібно горі, на вершину якої веде безліч стежок - стилів, що починаються в різних місцях, але зливаються воєдино на вершині. Це природньо, оскільки їх інструмент один і той же - людське тіло, дух і розум.

Східні єдиноборства борються з агресією, але вони не агресивні, і злість і жорстокість їм чужі. У східних єдиноборствах безліч доріг, безліч шляхів - одні займаються оздоровчими системами, другі-спортивними, треті - прикладними системами. Але яким би шляхом не йшов чоловік, він все одно приходить до однієї і тієї ж мети - досконалості. І стає не тільки більш

сильним, але і більш добрим, чесним, вічливим, розумним, розуміючим і людяним [5,6,7,10].

Східні єдиноборства - це один з видів діяльності, який надає можливість самопізнання по всіх категоріях. Найвища ступінь сходів особистих успіхів - це слідування чесному самовираженню. Його досягнення, вимагає від людини стати «майстром життя» - результат суворої прихильності до духовної та інтелектуальної щирості.

Заняття єдиноборствами за останнім часом набули широкої популярності. Основними мотивами, що вплинули на залучення молоді до процесу занять бойовими мистецтвами, є: можливість навчитися захищатися, фізичне і моральне вдосконалення, набуття гарної фізичної форми, поліпшення здоров'я, творче самовираження, придбання впевненості в собі через заняття і т.д.

Використання вправ з елементами єдиноборств у багатьох вищих навчальних закладах допомагає вирішувати ряд труднощів і проблем у фізичному вихованні. Це пов'язано з тим що, у студентів єдиноборства викликають великий інтерес, і вони із задоволенням займаються фізичними вправами цього виду спорту. Причому, до тренера з єдиноборств учні приходять добровільно, а до вчителя фізичної культури, по обов'язковому розкладом і часто з небажанням [1,3,9,10].

Незацікавленість студентів на заняттях фізичної культури через однаково застосовуваних засобів і методів знижує інтерес до рухової активності. Важливість даної проблеми очевидна, так як багато випускників припиняють займатися фізичними вправами після закінчення ВНЗ, і багаторічні зусилля викладачів не виправдовують себе.

У моральному відношенні єдиноборства сприяють розвитку цінних рис особистості: комунікабельність, товарицькість, самостійність, прагнення до творчості, співпереживання, співчуття, доброти, чесність і т.д. А в інтелектуальному відношенні заняття єдиноборствами дають великі

можливості: творчість в техніці, тактиці, управлінні, гнучкості мислення, пізнавальної активності.

У вольовому аспекті - єдиноборства сприяють подоланню труднощів, об'єктивних і суб'єктивних, високу напруженість подоланні себе, формуванню наполегливості і дисципліни. У багатьох видах спорту, виховують спортсмена, а не особистість що є в принципі помилкою. Особливо молодь, коли закладаються життєві підвалини, звички, ціннісні орієнтири. В якості особливого ланки слід розглядати вищі навчальні заклади [2,7,9,13].

Єдиноборства в системі фізичного виховання підвищують зацікавленість до самостійних занять фізичними вправами і ведення здорового способу життя, формують у студентів не тільки фізичні, але і морально-етичні якості. Особливо слід наголосити на необхідності виділення тих аспектів спортивної підготовки, які формують особистісну фізичну культуру атлета і є, ймовірно, одним з найвищих досягнень фізичної культури взагалі.

Сюди можна віднести і методи виховання бійцівського характеру, спортивного лицарства і шляхетності, високу культуру тренування, відновлення, самоконтролю, а також формування зібраності, організованості та наполегливості в досягненні поставлених цілей, здатності до багаторічної систематичної роботи над своїм вдосконаленням, вміння перемагати і програвати, чи не втрачаючи своєї гідності і віри в майбутній успіх [7,8,9,10].

Узагальнюючи все вищесказане, можна сказати, що фізична культура містить великий потенціал відтворення особистості як цілісності в своєму фізичному, психологічному, інтелектуальному і моральному єдності. Надмірний зсув акцентів при її вихованні на руховий компонент (фізичний розвиток, фізичну підготовленість і т.п.) на шкоду інтелектуальному і соціально-психологічному - одна з головних причин того, що фізична культура далеко не завжди представляється нагальною потребою кожної людини.

Використання нетрадиційних форм, зокрема, введення вправ і комплексів єдиноборств в систему фізичного виховання студентів може істотно підвищити рівень фізичної, психологічної та інтелектуальної підготовленості, а також морального вдосконалення. Заняття єдиноборствами одночасно сприяють як розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної та функціональної підготовленості, спортивного та оздоровчого спрямування, так і формуванню особистісних характеристик займаються, зміцненню позитивних психологічних якостей, тобто волі, рішучості, витримки, здатності робити вчинки, постояти за себе, друзів, свої переконання [4,5,6,11].

Оснoву борцовського поєдинку представляє не грубий натиск і фізична сила, а мистецтво володіти своїм тілом і порівнювати свої зусилля. Ця здатність необхідна для вирішення різних рухових завдань не тільки в спортивній, але і в трудовій діяльності.

Важливою рисою поєдинку борців є вміння вивести суперника з рівноваги і здатність зберегти стійкість при найрізноманітніших положеннях тіла і несподіваних динамічних ситуаціях. Це найцінніша якість виховується не тільки в ході поєдинку, але і за допомогою спеціальних вправ, акробатики, ігор. Характерною рисою спортивної боротьби є те, що вона не доля обраних, а доступна людям будь-якого віку, росту, маси і статури. Практично в будь-якій обстановці можна підібрати такі вправи і найпростіші форми єдиноборства, які будуть пов'язані з подоланням опору противника, здатність продемонструвати свої можливості і вміння. Заняття єдиноборствами сприятливо позначаються на здоров'ї, зміцнюють руховий апарат, розвивають основні функції організму [6,7,9,12].

Деякі технічні дії досить складні за своєю структурою, виконуються при незвичайних положеннях тіла і вимагають високої злагодженості та координації рухів, здатності орієнтуватися і приймати потрібні рішення в несподіваних і складних динамічних ситуаціях.

У єдиноборствах борці застосовують захоплення різних частин тіла, ніж надають масажує вплив на шкіру, м'язи, лімфатичні і кровоносні судини, а це в свою чергу зміцнює їх, сприяє поліпшенню обміну речовин і кровообігу, гартує організм, розвиває м'язову чутливість.

Заняття єдиноборствами сприяють гармонійному розвитку основних м'язових груп, формують красиву правильну поставу. І не випадково з найдавніших часів і до наших днів моделями для багатьох скульптур та картин були фігури борців. Єдиноборства є ефективним засобом виховання багатьох цінних рис характеру: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, а також таких моральних якостей, як повага до суперника, чесність і благородство по відношенню до слабкого і т. д.

В умовах поєдинку багато хто вперше в житті зустрічаються віч-на-віч зі своїм суперником і вступають з ним в безпосередній контакт. Поєдинок пов'язаний з максимальним напруженням сил, в ньому можуть виникати конфліктні ситуації, не виключені неприємні больові відчуття, падіння, удари [1,2,3,13].

У боротьбі розвивається спостережливість, пильність, вміння швидко приймати правильні рішення, зводити до мінімуму переваги суперника. Борець повинен володіти мистецтвом направити хід поєдинку на свою користь, передбачати, як поведе себе суперник в тій чи іншій ситуації, вміти за допомогою різних техніко-тактичних прийомів заманювати його в пастку. Навички єдиноборства і високий рівень фізичної підготовленості допомагають в бойовій обстановці.

РОЗДІЛ 2

СИЛА І ЇЇ РОЗВИТОК.

КЛАСИФІКАЦІЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Сила - це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Комплекс проявів в руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила», називають силовими здібностями. Силові здібності обумовлюються значним м'язовим напруженням та залежать від

фізіологічного поперечника, еластичності м'язів і функціональних можливостей нервово-м'язового апарату та концентрації вольових зусиль. Щоб порівняти силові здібності застосовують поняття «абсолютна сила» і «відносна сила». Максимальна сила проявляється в руховій дії, незалежно від маси тіла і визначається, як абсолютна сила [1,13]. Силу, яку застосовує людина в перерахунку на 1 кг власної маси, визначають, як відносну силу. За рахунок збільшення власної маси тіла показники абсолютної сили зростають, а відносної - знижуються. Силові здібності в поєднанні з іншими руховими якостями називаються швидкісно-силовими здібностями, силовою витривалістю або силовою спритністю.

Швидкісно-силові здібності обумовлюються непередбаченими напруженнями м'язів, вони проявляються з необхідною для максимальної напруги у вправах, що виконуються зі значною швидкістю. Вони проявляються в рухових діях зі значною силою м'язів де потрібна швидкість і сила. Відношення швидкісного і силового компонентів у русі характеризуються величиною зовнішнього опору, який треба подолати. Види швидкісно-силових здібностей є швидка сила та вибухова сила [7,8,9,10].

Швидка сила обумовлюється невеликою напругою м'язів, в рухах, зі значною швидкістю і характеризується показником швидкості руху.

Вибухова сила обумовлюється здатністю по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили за мінімально короткий час. Особливість рухів полягає в умінні швидко розвивати значне зусилля, максимум якого досягається в кінці руху. Вибухова сила обумовлюється двома компонентами: стартовою силою і силою прискорення.

Здатність м'язів швидко розвивати робоче зусилля в початковий момент напруги називають **стартовою силою**. Здатність м'язів швидко нарощувати робоче зусилля в умовах розпочатого скорочення називають **силою прискорення**.

Умови роботи м'язів в рукопашному двобою вимагають розвиток сили, яка проявляється в режимі від «швидкого до вибухового», тобто швидкісно-силових здібностей [9,10].

Здатність протистояти стомленню при тривалих силових навантаженнях значної величини називають силовою витривалістю. По режиму роботи м'язів обумовлюють, як динамічну і статичну силову витривалість. *Динамічна витривалість* характерна для вправ з багаторазовими і значними напруженнями м'язів при невисокій швидкості рухів, та у вправах циклічного характеру швидкісно-силової спрямованості. *Статична силова витривалість* характерна для діяльності людини, пов'язаної з утриманням робочої напруги м'язів в певній позі [7,8,9,13].

Здатність м'язових зусиль різної величини в непередбачених ситуаціях та змішаних режимах роботи м'язів називають силовою спритністю. Силова спритність проявляється в умовах поєдинку, як для бойових дій, при змінних режимах роботи м'язів і непередбаченої ситуації рухової діяльності.

2.1. Засоби і методи розвитку силових здібностей

Засобом розвитку силових здібностей це силові вправи. Вправи направлені на збільшення ступеня напруги м'язів. За впливом на м'язові групи, силові вправи поділяються на **локальні, регіональні і тотальні**. Локальні силові вправи обумовлюються функціонуванням не більше 20-30% м'язів рухового апарату. Регіональні силові вправи обумовлюються функціонуванням не більше 60-70% м'язів рухового апарату. Тотальні силові вправи обумовлюються одночасним або послідовним активним функціонуванням всієї скелетної мускулатури. Основні методи, які спрямовані на виховання різних видів силових здібностей це: метод максимальних зусиль, метод неграничних зусиль, метод динамічних зусиль, «ударний» метод, метод ізометричних зусиль, ізокінетичний метод, статодинамічний метод, метод колового тренування, ігровий метод. Вибір метода

визначається цілями, завданнями тренувального процесу з урахуванням індивідуального рівня розвитку силових здібностей займаючих.

Метод максимальних зусиль обумовлюється виконанням завдань, пов'язаних з подолання максимального опору. Метод забезпечує розвиток здатності до максимальної концентрації нервово-м'язових зусиль та є основним для розвитку максимальної сили [4,5,6,12].

Метод необмежених зусиль обумовлює використання необмежених обтяжень з граничним числом повторень. В залежності від величини обтяження та спрямованості розвитку силових здібностей використовують певну кількість повторень від 8-10 до 100. В міру стомлення, ступінь м'язових зусиль до кінця виконання вправи, повинна наближатися до максимальної.

Метод динамічних зусиль обумовлюється створенням максимального силового напруження з максимальною швидкістю. Метод використовують для розвитку здатності до прояву значної сили в умовах швидких рухів.

«Ударний» метод розвитку сили обумовлюється виконанням спеціальних вправ з миттєвим подоланням ударного обтяження. Наприклад, сплигування з невеликого узвиштя з наступним миттєвим вистрибуванням вгору.

Метод ізометричних зусиль обумовлюється застосуванням різних за величиною ізометричних напружень. Для розвитку максимальної сили м'язів застосовують ізометричні напруження в 80-90% від максимуму тривалістю 4-6 секунд та 100-відсоткові напруги тривалістю 1-2 секунди. Для розвитку загальної сили застосовують ізометричні напруження в 60-70% від максимуму тривалістю 10-15 секунд в кожному повторенні. Кожну вправу виконують 4-6 повторень. При використанні методу ізометричних зусиль потрібно враховувати, яка сила в більшій мірі проявляється при тих суглобових кутах, при яких виконувалися вправи [7,8,9,11].

Ізокінетичний метод використовують з спеціальним обладнанням, за допомогою якого зовнішній опір руху автоматично змінюється, лімітуючи

його швидкість та забезпечуючи максимальне навантаження на м'язи протягом всієї амплітуди руху. задається не величина зовнішнього опору, а швидкість виконання руху. При збільшенні швидкості зростає зовнішній опір руху. Ізокінетичний тренажер уповільнює швидкість руху настільки, щоб спортсмен міг повністю використовувати для напруги м'язів повну амплітуду руху.

Статодинамічний метод включає в себе послідовне поєднання у вправі двох режимів роботи м'язів - ізометричного і динамічного, які можуть бути в різних кількісних характеристиках. Для розвитку силових здібностей використовують 2-6-секундні ізометричні напруження із зусиллям 80-85% від максимального, з подальшою динамічною роботою вибухового характеру, із значним зниженням обтяження до 20-30% від максимального. Або в динамічному і ізометричному зусиллях використовується постійне обтяження 70-80% від максимального. Метод ефективний для розвитку спеціальних силових здібностей при варіативному режимі роботи м'язів в умовах поєдинку [6,8,10,12].

Метод колового тренування забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи виконують в певній послідовності, по колу, з дотриманням величини навантаження та тривалості відпочинку. Вправи виконують таким чином, щоб кожне наступне силове навантаження задіяло в роботу нову групу м'язів.

Ігровий метод обусловлюється розвитком силових здібностей в ігровій діяльності, при якій різні ігрові ситуації змушують змінювати режими напруги різних м'язових груп на тлі наростаючого стомлення в організмі.

2.2. Основні м'язи людини та їх функції

М'язи – це активна частина опорно-рухового апарату людини. Завдяки їх скороченню, людина здатна виконувати різні рухи і вирішувати рухові

завдання. М'язи людини становлять близько 30-40% ваги тіла. У тілі людини налічується близько 600 окремих м'язів.

Найпростіші дії виконуються різними групами м'язів. Одні м'язи скорочуються більш енергійно та виконують основну роботу, інші – менш активні, але без їх участі виконання конкретного руху неможливе. Наприклад, при згинанні і розгинанні руки в ліктьовому суглобі працюють двоголовий, триголовий і плечовий м'язи. При нахилі тулуба в сторони головну роботу виконує зовнішній косий м'яз живота, але в русі бере участь і прямий м'яз живота. М'язи, скорочуючись у різній послідовності та сполученні, приводять в рух окремі частини тіла [7,8,9]. Повторення одних і тих самих рухів стають більш сильними, швидкими і точними, тому що вони пов'язані з удосконаленням характеристик м'язів, та їх розвитком.

2.3. М'язова діяльність

Механізм простого і доцільного руху людини, невід'ємно пов'язаний з поняттям про рухову одиницю та основними типами м'язових волокон [2,8,9,13]. Рухова одиниця являє собою комбінацію нервових закінчень і м'язових волокон. М'язові волокна можуть бути двох типів: тих, що швидко скорочуються і тих, що повільно скорочуються. Кожна рухова одиниця взаємодіє тільки з одним типом м'язових волокон. Повільні рухові одиниці складаються з червоних м'язових волокон, які добре кровоснабжаються та реагують на слабкі подразники. Вони малопотужні, розвивають невелику силу, але практично невтомливі. Швидко рухові одиниці діляться на дві групи: ті які легко стомлюються та стійкі до стомлення. При цьому скорочуються м'язові волокна, які реагують тільки на сильні подразники. Вироблена ними робота характеризується великою силою протягом короткого часу, проте м'язи швидко стомлюються. Волокна, які повільно скорочуються в аеробних умовах, при безперервному надходженні кисню в м'язи (червоні волокна). Волокна, які швидко скорочуються в анаеробних

умовах, без надходження кисню в м'язи (білі волокна). Тренувальний вплив на м'язові волокна всіх типів полягає в збільшенні їх діаметра, який призводить до зростання фізіологічного поперечника м'яза. Вправи, що використовують в тренувальних заняттях, приводять в дію ті рухові одиниці, які відповідають характеру даної вправи.

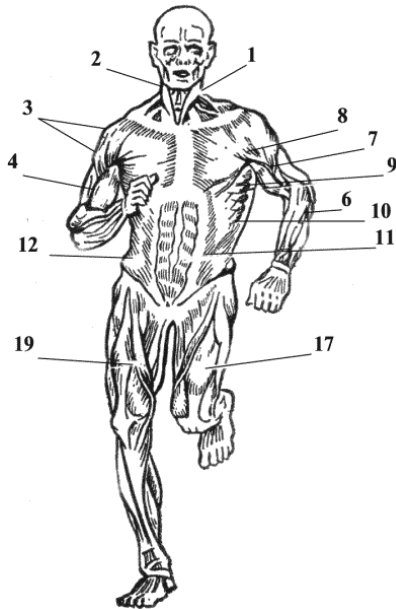


Рис. 1. Основні м'язи людини (вид спереду):

1. Грудинно-ключично-соскоподібного м'яза.
2. Сходові м'язи.
3. Дельтоподібний м'яз (передній і середній пучок).
4. Двоголовий м'яз плеча.
6. М'язи передпліччя (розгиначі кисті і пальців).
7. Плечовий м'яз.
8. Велика грудний м'яз.
9. Передній зубчастий м'яз.
10. Міжреберні м'язи.
11. Прямий м'яз живота.
12. Зовнішній косий м'яз живота.
17. Чотириглавий м'яз стегна.
19. Кравецький м'яз.

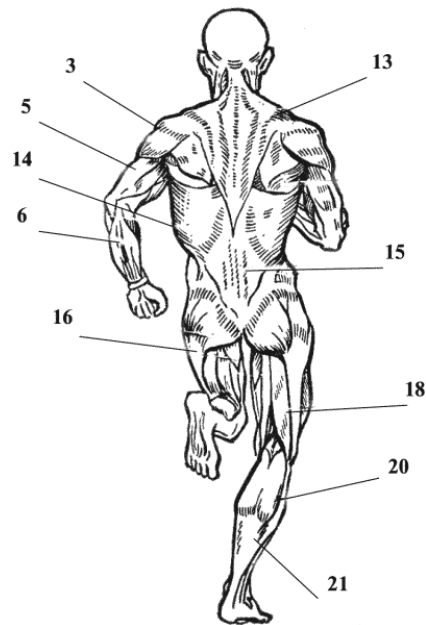


Рис. 2. Основні м'язи людини (вид ззаду):

3. Дельтоподібний м'яз (задній пучок).
5. Триголовий м'яз плеча.
6. М'язи передпліччя (згиначі кисті і пальців).
13. Трапецієподібний м'яз.
14. Найширший м'яз спини.
15. Довгі м'язи спини.
16. Сідничні м'язи.
18. Двоголовий м'яз стегна.
20. Литковий м'яз.
21. Камбалоподібний м'яз

Виконуючи повільний біг в рівномірному темпі, в основному розвиваються м'язові волокна, які повільно скорочуються, а виконуючи біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю в роботу включаються рухові одиниці з швидко скорочуваними м'язовими волокнами. На розвиток

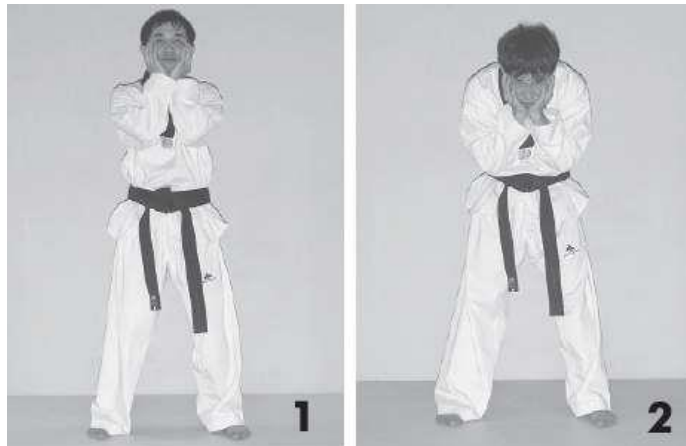
м'язових груп впливає внутрішньом'язова координація, вона тим краще, чим сильніше розвивається конкретна група м'язів. Рівень внутрішньом'язової координації залежить від числа рухових одиниць, одночасно включених в скорочувальний процес. Чим більше рухових одиниць залучається до скорочувального процесу, тим буде вищий рівень прояву силових здібностей у м'язів. Розвиток силових здібностей м'язів відбувається за рахунок збільшення діаметру м'язових волокон (зростання фізіологічного поперечника м'язів), та за рахунок поліпшення внутрішньом'язової координації, вираженої у кількості залучених до скорочувального процесу рухових одиниць.

2.4. Вправи для розвитку сили м'язів шиї

Вправа №1

Техніка виконання: В.п. - тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, кисті рук обхоплюють голову за підборіддя і щоки.

З в. п., долаючи опір рук, виконати спочатку нахил голови вперед, потім назад. Повернутися у вихідне положення. Кількість повторень від 20-ти разів за один підхід. Виконувати повільно, з поступовим збільшенням амплітуди натискання.



Впливає: данна вправа ефективно розвиває і збільшує силу м'язів шийного відділу.

Важливість:

- 1) намагатися розслабляти м'язи обличчя, шиї і верхнього плечового пояса;
- 2) виконувати в повільному темпі, поступово збільшувати амплітуду натискання;
- 3) зберігати спокійне і природне дихання.

Вправа №2

Техніка виконання: В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, голова на височини.

З в. п. виконати нахили голови вперед-назад. Темп виконання швидкий. Кількість разів 30-36 за один підхід.

Різновиди виконання:

- а) з положення лежачи на боці, підйоми і опускання голови;
- б) з положення лежачи на животі підйоми голови вгору.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи шиї.

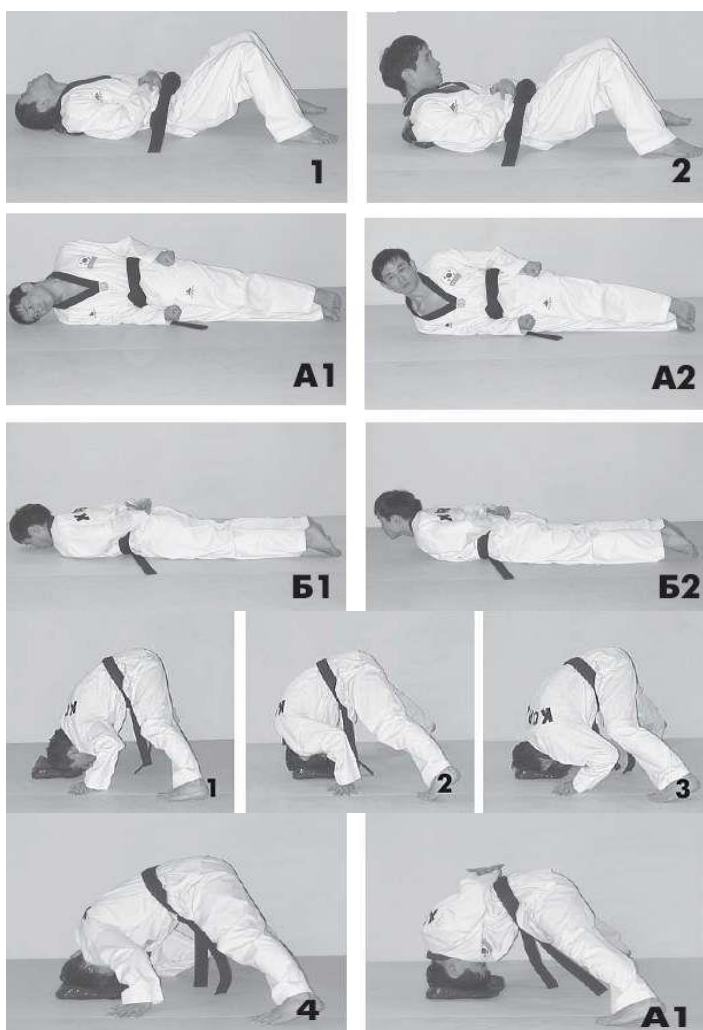
Важливість:

- 1) намагайтеся розслабити м'язи обличчя, шиї і верхнього плечового пояса;
- 2) виконуйте в середньому темпі, поступово збільшуючи амплітуду руху;
- 3) зберігайте природне дихання.

Вправа №3

Техніка виконання: В.п. - ноги нарізно (1,5м) , упор руками і головою в поверхню.

З в. п. виконувати переكاتи голови вперед-назад, потім - вправо-вліво. У повільному темпі. Кількість разів 30-35 за один підхід.



Різновиди виконання:

- a) виконувати вправу без упору на руки.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи шиї.

Важливість:

- 1) намагатися розслабити м'язи обличчя;
- 2) поступово, по мірі розвитку м'язів шиї збільшувати амплітуду виконання і кількість підходів;
- 3) при виконанні вправи без упору на руки бути обережним;
- 4) зберігайте природне дихання.

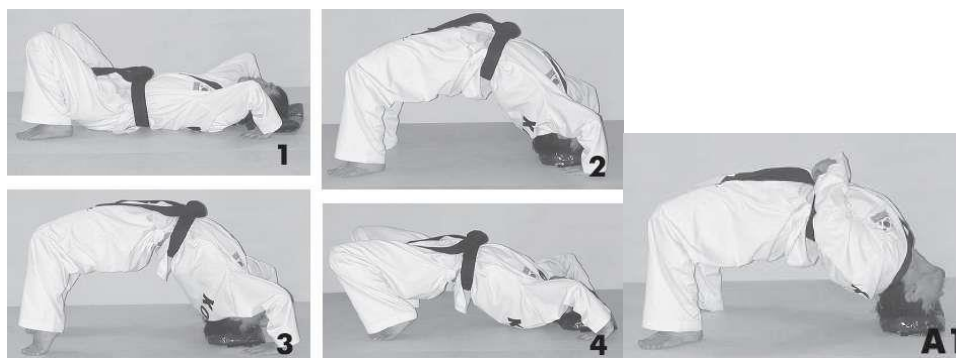
Вправа №4

Техніка виконання: В.п. - лежачи на поверхні, ноги зігнуті в колінах, стопи щільно притиснуті до підлоги, руки зігнули, упор руками в поверхню біля голови.

З в. п. піднімати стегна над поверхнею і перенести вагу тіла на голову і руки. Виконувати переكاتи головою вперед-назад і вправо-вліво. Повернутися у вихідне положення. У повільному темпі. Кількість повторень 15-20 разів за один підхід.

Різновиди виконання:

а) з того ж вихідного положення виконати переكاتи головою вперед-назад і вправо-вліво без упору на руки.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи шії.

Важливість:

- 1) при виконанні вправи без упору руками будьте гранично обережні;
- 2) у міру розвитку м'язової сили збільшуйте амплітуду виконання і кількість підходів;
- 3) зберігайте природне дихання.

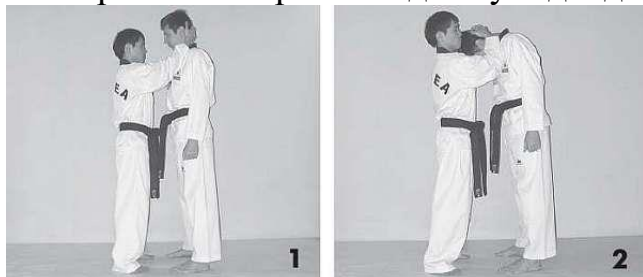
Вправа №5

Техніка виконання: Вправа виконується в парі з партнером.

Прийміть вихідне положення - стоячи спиною або особою до партнера.

Партнер повинен обхопити вашу голову руками.

З вихідного положення, долаючи опір рук партнера, виконайте нахил голови спочатку вперед, потім назад. Темп виконання повільний. Кількість повторень 15-20 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи шії.

Важливість:

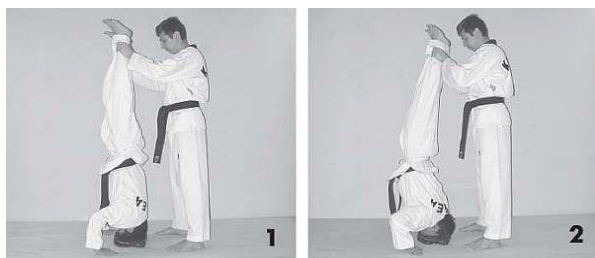
- 1) суворо контролюйте дії вашого партнера, при виникненні больових відчуттів подайте команду «стоп»;
- 2) у міру розвитку м'язової сили збільшуйте амплітуду натискання руками на голову;

3) зберігайте спокійне дихання.

Вправа №6

Техніка виконання: Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стійка на руках, партнер підтримує вас за ноги.

З вихідного положення повільно зігніть руки в ліктях і опустіть на поверхню голову. З цього положення виконуйте повільно переكاتи головою вперед і назад. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-15 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи шиї.

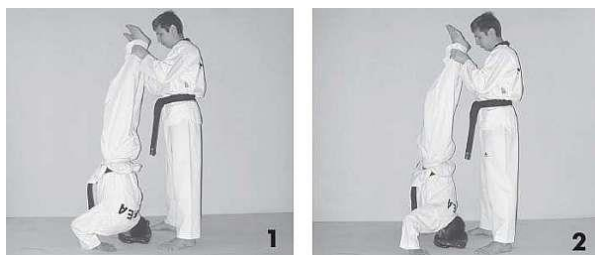
Важливість:

- 1) будьте гранично обережні і контролюйте дії партнера, щоб не втратити рівновагу;
- 2) зберігайте спокійне дихання.

Вправа №7

Техніка виконання: Вправу виконувати в парі з партнером. Прийняти в. п. - стійка на руках, партнер підтримує ваші ноги в повітрі.

З в. п. повільно зігнути руки і опустити голову на поверхню. З цього положення виконати повільно переكاتи головою вправо і вліво. Темп виконання повільний. Кількість разів 10-15 за один підхід.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи шийного відділу.

Важливість:

- 1) бути гранично обережні і контролювати дії партнера, щоб не втратити рівновагу;
- 2) зберігати спокійне дихання.

Вправа №8

Техніка виконання: Виконувати вправу в парі з партнером. Прийняти в. п. - стоячи обличчям до партнера, виконати упор головою в його прями руки, які тримає перед собою.

З в. п., долати опір рук партнера, напружити м'язи шиї і спробувати головою відштовхувати партнера від себе. У середньому темпі. Безперервно

виконувати протягом двох хвилин, в залежності від рівня вашої підготовленості.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи шийного відділу.

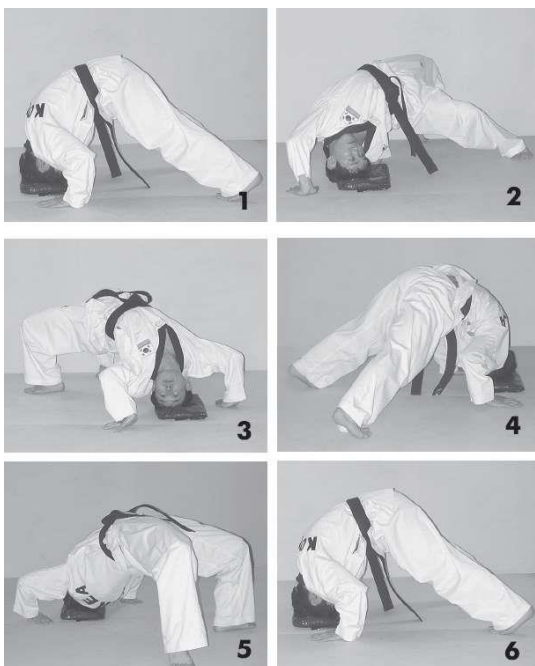
Важливість:

- 1) постійно контролювати рівновагу;
- 2) виконувати вправу в повільному або середньому темпі, поступово збільшувати потужність, розвивати зусилля;
- 3) поштовхи головою виконувати на видиху.

Вправа №9

Техніка виконання: В. п. - ноги нарізно, упор руками і голови в поверхню.

З в. п., стійка на голові, виконати обертання тулуба праворуч, ліворуч навколо голови. В середньому темпі. Кількість разів від 10-ти в одному підході, 5 - праворуч, 5 - ліворуч.



Впливає: вправа ефективна для м'язів шийного відділу, верхнього плечового пояса і тулуба.

Важливість:

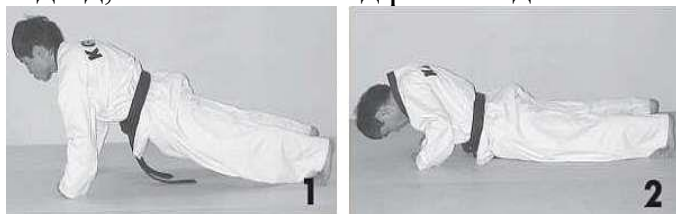
- 1) виконувати дуже обережно, уникаючи сторонніх рухів;
- 2) зберігати повільне дихання.

2.5 Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса

Вправа №1

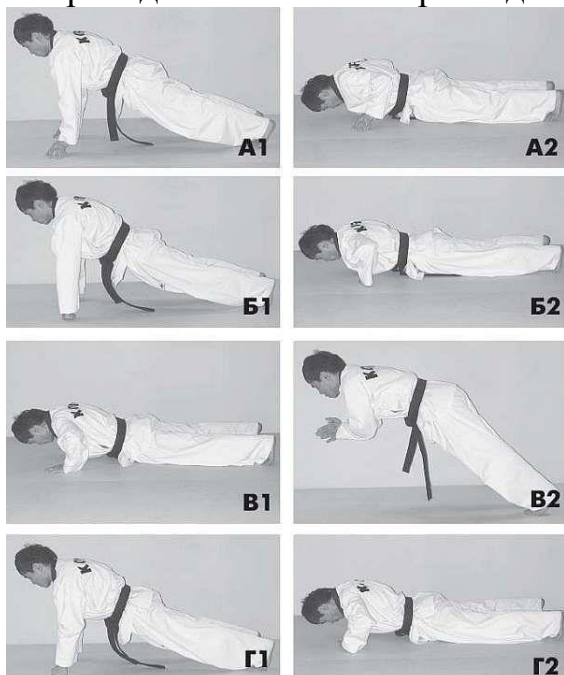
Техніка виконання: В. п. - упор лежачи на тильній сторони долоней, ноги разом.

З вихідного положення виконати згинання-розгинання рук на тильних сторони долоней. У середньому темпі. Кількість повторів 10-20 разів за один підхід, в залежності від рівня підготовленості.



Різновиди виконання:

- а) згинання-розгинання рук на пальцях;
- б) згинання-розгинання рук на кулаках;
- в) згинання-розгинання рук з ударами: на один плеск, на два плеск у долоні;
- г) з вихідного положення упор лежачи на кулаках - згинання-розгинання рук з переходом на тильні сторони долоней.



Впливає: вправа стрімко розвиває м'язи верхнього плечового пояса, рук, грудей і зміцнює кисті рук. Збільшує силу удару руками і потужність захоплень.

Важливість:

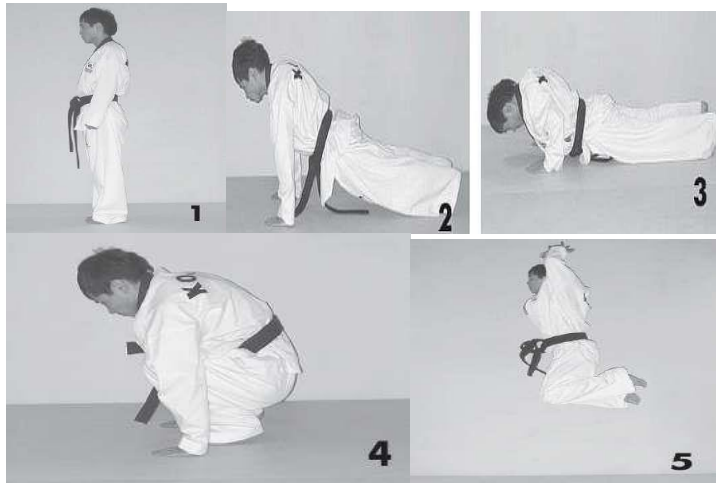
- 1) під час виконання вправи зберігати пряме положення ніг, верхня частина тіла і стегна повинні складати одну пряму лінію;
- 2) зберігати середній темп виконання, згинати руки в ліктях до кута в 90 °;
- 3) згинання-розгинання на тильних сторонах долоней надає велике навантаження на променевоzap'ястний суглоб, бажано на початковому етапі

розвитку сили виключити цю вправу або виконувати її максимально обережно.

Вправа №2

Техніка виконання: В. п. - тулуб прямий, ноги разом, руки опущені вздовж тулуба, голову тримаємо прямо.

З вихідного положення виконувати упор лежачи на долонях і згинання-розгинання рку, повернутися у вихідне положення потім максимально високо виконати стрибок у гору. Під час стрибка виконати плеск долонями над головою. Темп виконання максимальний. Кількість повторень 25-30 разів за один підхід.



Впливає: вправа розвиває м'язи верхнього плечового пояса, зміцнює кисті рук і зап'ястя.

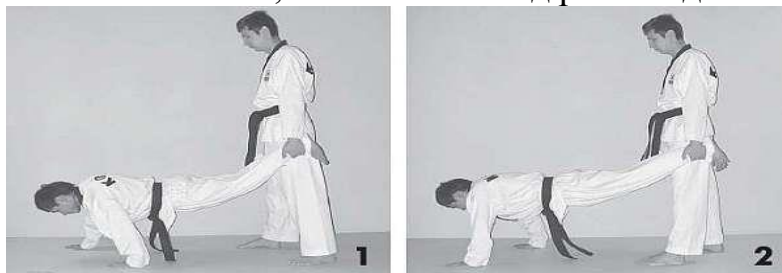
Важливість:

- 1) намагатися зберігати максимально швидкий темп під час виконання вправи;
- 2) поступово збільшувати амплітуду руху і кількість повторень.

Вправа №3

Техніка виконання: Виконувати вправу в парі. Прийняти в. п. - упор лежачи, партнер тримає ваші ноги за гомілки.

З вихідного положення, використовуючи різні напрямки, - вперед-назад, по діагоналі виконувати пересування на руках. Руки намагатися тримати максимально розставленими. У швидкому темпі. Вправу виконувати протягом 1-2 хвилин, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа ефективно зміцнює кисті рук, зап'ястя і розвиває м'язи грудей і плечового пояса.

Важливість:

- 1) необхідно контролювати дії партнера і стежити за збереженням рівноваги вашого тіла;
- 2) в залежності від тренуваності збільшуйте амплітуду і швидкість виконання;
- 3) необхідно зберігати спокійне дихання.

Вправа №4

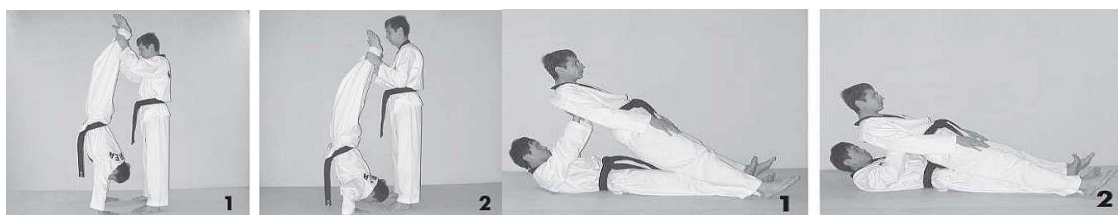
Техніка виконання: Вправу виконувати в парі. Прийняти вихідне положення - стійка на руках, партнер тримає ваші ноги за гомілки.

З вихідного положення, повільно згинаючи руки в ліктях, виконувати згинання-розгинання рук, потім, випрямляючи руки, повернутися у вихідне положення. У повільному темпі. Кількість повторень 10-20 разів за один підхід, в залежності від рівня тренуваності.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи рук, плечового пояса, зміцнює кисті рук і зап'ястя.

Важливість:

- 1) зберігати повільний темп виконання;
- 2) намагатися максимально згинати руки в ліктях;
- 3) стійка на руках повинна бути виконана таким чином, щоб все ваше тіло тримало пряму лінію.



Вправа №5

Техніка виконання: Вправа виконується в парі. Прийняти в. п. - лежачи на спині, руки прямі, вгору перед собою. Партнер сперся спиною на ваші руки.

З вихідного положення виконати повільне згинання та розгинання рук, використовуючи вагу партнера, як обтяження. У повільному темпі. Кількість повторень 10-20 разів за один підхід, залежно від тренуваності спортсмена.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса і рук, зміцнює кисті рук і зап'ястя.

Важливість:

- 1) не виконуйте вправу з партнером, який значно важче вас;
- 2) намагайтеся до кінця згинати руки в ліктьовому суглобі;
- 3) зберігайте повільний темп і в міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість підходів;
- 4) виконуйте розгинання рук на видиху, згинання - на вдиху.

Вправа №6

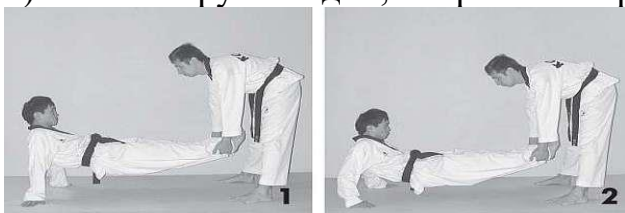
Техніка виконання: Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - упор на руки спиною до поверхні. Попросіть партнера захопити ваші ноги в районі щиколоток.

З вихідного положення виконайте віджимання на руках. Партнеру, що утримує ваші ноги, необхідно злегка прогнутися в попереку, щоб не нахилитися вперед. Варіюючи кут підйому ніг, ви зможете регулювати навантаження. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи верхнього плечового пояса і рук, зміцнює кисті рук і зап'ястя.

Важливість:

- 1) контролюйте дію партнера і кут підйому ніг, на початковому етапі не намагайтеся виконувати вправу з максимальною навантаженням;
- 2) у міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість підходів;
- 3) віджимання виконуйте в повільному темпі;
- 4) згинання рук - видих, випрямлення рук - вдих.



Вправа №7

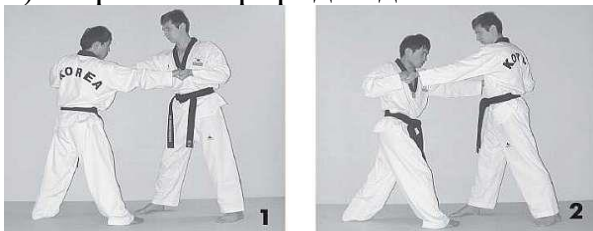
Техніка виконання: Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи в правобічній стійці обличчям один до одного, упор двома руками про руки партнера.

З вихідного положення, долаючи обопільне опір, виконайте поперемінне згинання та розгинання рук. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-30 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса і рук.

Важливість:

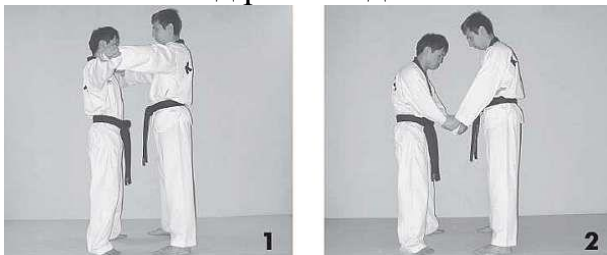
- 1) не відривайте стопи від поверхні, намагайтеся максимально зігнути руки партнера;
- 2) намагайтеся до кінця згинати і випрямляти руки, долаючи опір партнера;
- 3) по мірі розвитку м'язової сили збільшуйте кількість підходів;
- 4) зберігайте пряме положення спини;
- 5) зберігайте природне дихання.



Вправа №8

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи з партнером обличчям один до одного, витягніть прямі руки в сторони і попросіть партнера захопити ваші руки в районі зап'ясть.

З вихідного положення, долаючи опір рук партнера, намагайтеся виконати зведення рук, опускаючи їх через сторони вниз. Потім з положення руки внизу намагайтеся назад розвести руки в сторони, також долаючи опір партнера. Як один з варіантів ви можете піднімати або опускати руки. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса і рук.

Важливість:

- 1) у міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість підходів і амплітуду руху;
- 2) намагайтеся максимально напружувати м'язи рук при виконанні вправи і ізолювати ті м'язи, які не беруть участь при виконанні рухів;
- 3) зведення і розведення рук виконуйте на видиху.

Вправа 9

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи з партнером обличчям один до одного в бойовій стійці, виконайте упор лівою рукою в ліве плече партнера і попросіть його виконати те ж саме.

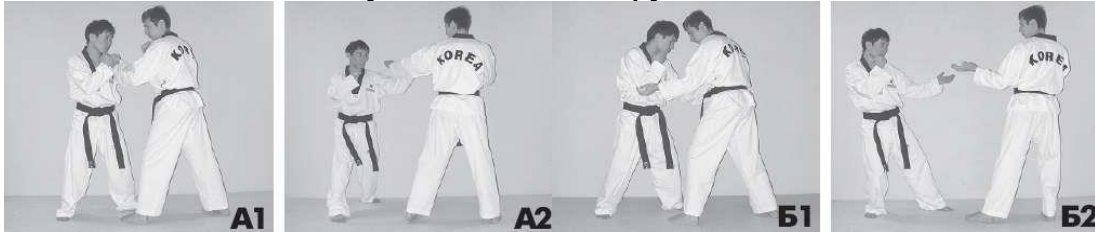
З вихідного положення, з переносом ваги тіла з ноги що стоїть позаду на ногу що стоїть позаду, виконайте обопільний поштовх руками в плечі один одного, намагаючись максимально далеко відштовхнути або змусити втратити рівновагу вашого партнера. Поміняйте положення рук і ніг і виконайте обопільний поштовх іншою рукою. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10-30 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса і рук, сприяє зміцненню ліктювих суглобів.

Варіанти виконання:

- а) з бойової стійки поштовх у бік лівою рукою в ліве плече, поміняти положення рук і виконати в інший бік;
- б) в бойовій стійці рука зігнута в лікті в області тулуба, лікоть спрямований вниз. Обхопите лікоть партнера і спробуйте виконати те ж саме, одночасно намагайтеся виштовхнути за лікоть вгору.



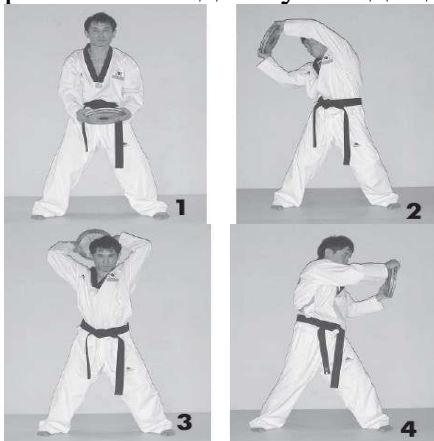
Важливі моменти:

- 1) намагайтеся, максимально напружуючи м'язи рук, змусити один одного втратити рівновагу;
- 2) збільшуйте амплітуду виконання і кількість підходів у міру розвитку м'язової сили;
- 3) поштовхи виконуйте на видиху.

Вправа №10

Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки випрямлені перед собою, вага обтяження від 5 до 20 кг, Залежно від вашої ваги.

З вихідного положення виконайте енергійні амплітудні, кругові обертання прямими руками навколо тулуба, під час обертання одночасно виконуйте напівприсід, згинаючи ноги в колінному суглобі. Виконайте вправу в іншу сторону. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



тулуб природно випрямлений

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса, рук, спини і ніг, сприяє зміцненню кистей рук і зап'ясть.

Важливі моменти:

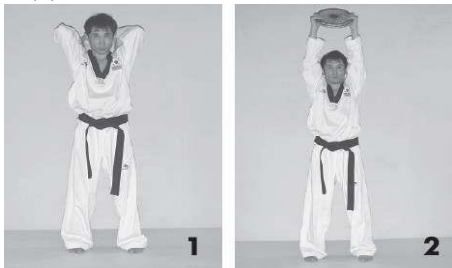
- 1) зберігайте швидкий темп виконання, збільшуючи амплітуду руху і кількість підходів у міру розвитку м'язової сили;

- 2) вага обтяження повинен складати 20-25% від вашої ваги;
- 3) стежте за тим, щоб руки міцно утримували вантаж;
- 4) чергуйте обертання за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.

Вправа №11

Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і заведені за голову, в руках вантаж (це можуть бути гантелі, диск або гриф від штанги).

З вихідного положення виконайте виштовхування вантажу вгору за голови, до кінця випрямляючи руки, з одночасним опусканням центру ваги тіла вниз, згинаючи ноги в колінному суглобі. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи верхнього плечового пояса і рук, а також сприяє зміцненню м'язів спини і ніг.

Важливі моменти:

- 1) під час виконання повністю випрямляйте руки в ліктьовому суглобі;
- 2) намагайтеся синхронно виконувати поштовх вантажу за голови і згинання ніг в колінному суглобі;
- 3) вага вантажу має становити 20-25% від ваги вашого тіла;
- 4) виконуйте вправу на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №12

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - вис на перекладині або турніку.

З вихідного положення виконайте підтягування широким хватом. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-30 разів в одному підході.

Варіанти виконання:

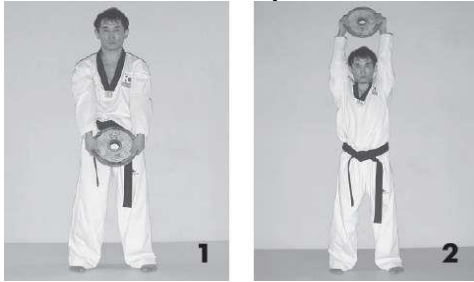
- а) виконайте підтягування вузьким хватом;
- б) виконайте підтягування спиною вгору до перекладини.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи рук і плечового пояса, грудні й найширші м'язи спини, сприяє зміцненню кистей і зап'ясть.

Вправа №13

Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки прямі і витягнуті вниз, кисті тримають вантаж тільки таким хватом, як показано на фотографії (тобто кисть і рука повинні складати одну пряму лінію).

З вихідного положення виконайте підйом вантажу вгору перед собою. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-30 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса і рук. Зміцнює кисті і зап'ястя.

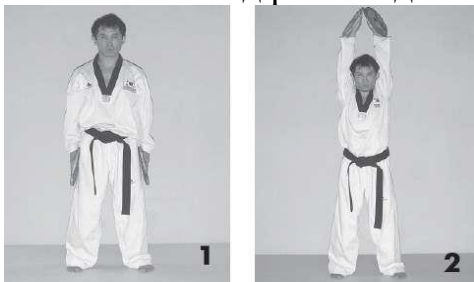
Важливі моменти:

- 1) не згинайте руки при виконанні вправи;
- 2) виконуйте в середньому темпі, поступово збільшуючи амплітуду і кількість підходів;
- 3) виконуйте підйом на видиху, повернення у вихідне положення - вдих;
- 4) вага вантажу має становити 20-25% від ваги вашого тіла.

Вправа №14

Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тіла, пензлі тримають вантаж (2 млинця або 2 гантелі).

З вихідного положення виконайте підйом вантажу двома руками знизу через сторони вгору. Не згинайте руки при підйомі в ліктьових суглобах. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса і рук. Сприяє зміцненню спини.

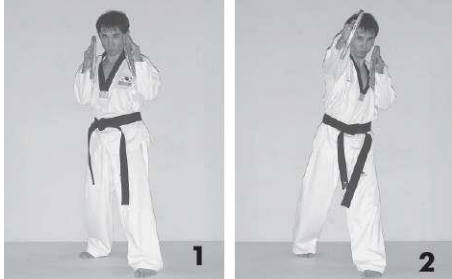
Важливі моменти:

- 1) вправу можна виконувати повільно з максимальною напругою м'язів рук і можна виконувати в середньому темпі з широкою амплітудою;
- 2) положення рук обов'язково пряме;
- 3) підйом виконуйте на видиху, опускання рук - на вдиху;
- 4) сумарна вага обтяження повинен складати 20-25% від ваги вашого тіла.

Вправа 15

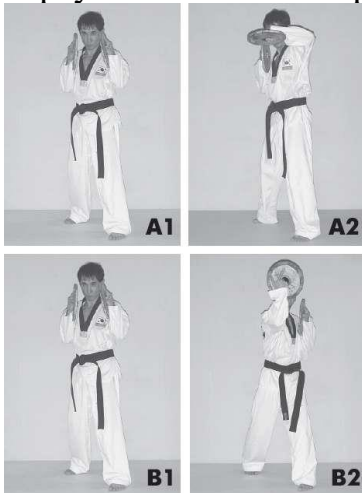
Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - бойова стійка, руки зігнуті в ліктях на рівні грудей і утримують вантаж.

З цього положення виконайте прямий удар рукою вперед. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 15-25 разів в одному підході. Чергуйте виконання ударів, змінюючи положення рук і ніг. Вправу можна виконувати як на місці, так і з просуванням вперед або назад.



Варіанти виконання:

- а) з вихідного положення, з вантажем в руках, виконайте бокові удари, чергуючи положення рук і ніг;
- б) з вихідного положення, з вантажем на руках, виконайте удари знизу вгору, чергуючи положення рук і ніг.



Впливає: вправа розвиває групи м'язів, що беруть участь у виконанні ударів руками, сприяє розвитку сили, швидкості нанесення різних ударів руками.

Важливі моменти:

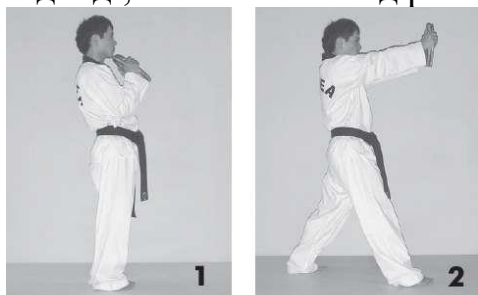
- 1) виконайте вправу з такою вагою, який дозволить максимально швидко наносити удари руками, не порушуючи структуру руху;
- 2) контролюйте дихання.

Вправа №16

Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, руки зігнуті в ліктьовому суглобі на рівні грудей і утримують вагу (млинець чи гриф від штанги).

З вихідного положення виконайте одночасно поштовх двома руками вантажу вперед і невеликий стрибок двома ногами вгору. При приземленні одна нога

розташовується попереду, інша - ззаду. Поштовх руками повинен виконуватися синхронно з приземленням ніг на поверхню. З цього положення знову виконайте невеликий стрибок вгору і поверніть руки і ноги у вихідне положення. Кожен раз міняйте положення ніг: спочатку права попереду, потім - ліва. Вправу можна виконувати як на місці, так і з просуванням вперед або назад. Темп виконання максимально швидкий, тобто необхідно вибрати вантаж такої ваги, що дозволить виконати вправу в максимально-швидкісному режимі. Кількість повторень 10-30 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа розвиває швидкість нанесення ударів руками, і ті групи м'язів, які беруть участь в ударних рухах, також сприяє зміцненню м'язів.

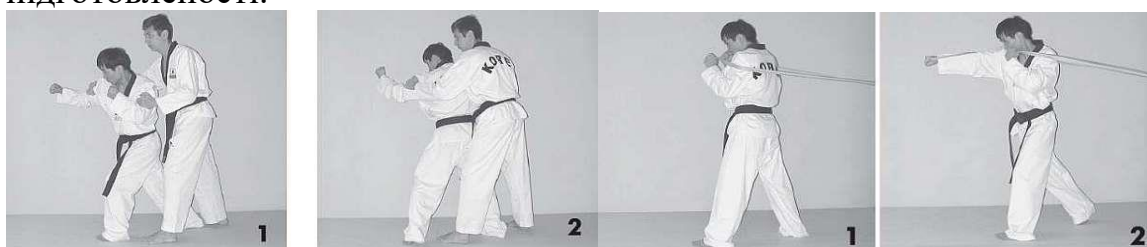
Важливі моменти:

- 1) при швидкісному виконанні обов'язково відпочивайте від 1 до 2 хвилин між підходами;
- 2) при втраті швидкості припиніть виконання вправи і відпочиньте до повного відновлення сил, потім знову виконайте вправу в максимально-швидкісному режимі;
- 3) під час стрибка не підстрибуйте високо вгору, тільки так, щоб виконати розведення ніг, однією вперед, інший назад, підстрибування не повинні позначатися на швидкості виштовхування вантажу вперед двома руками;
- 4) виконуйте поштовх і рух ногами на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №17

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи спиною до партнера, попросіть його обхопити ваші руки в області біцепсів.

З вихідного положення, долаючи опір рук партнера, виконайте в максимально-швидкісному для вас режимі удари руками. Варіюйте удари - прямі, бічні, знизу вгору. Чергуйте виконання вправи правою і лівою руками. Кількість повторень 10-25 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.



Впливає: вправа розвиває м'язи плечового пояса, що беруть участь при виконанні різних ударів руками, сприяє збільшенню швидкості і сили нанесення ударів руками.

Важливі моменти:

- 1) при швидкісному виконанні обов'язково відпочивайте від однієї до двох хвилин між підходами;
- 2) при втраті швидкості внаслідок втоми припиніть виконання вправи до повного відновлення сил, потім знову виконайте вправу з максимальною швидкістю, використовуючи ефект силового післядії;
- 3) контролюйте своє дихання.

Вправа №18

Техніка виконання: вправа виконується з використанням гумового джгута. Закріпіть нерухомо гумовий джгут по середині довжини. Візьміть два кінці джгута в праву і ліву руки, кисті стиснуті в кулаки. Прийміть вихідне положення - бойова стійка: спиною до закріпленого джгута.

З цього положення виконайте прямі удари руками, долаючи опір джгута. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень - безперервне виконання протягом 30 секунд-однієї хвилини в одному підході. Варіюйте виконання ударів руками - бічні, знизу-вгору.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи верхнього плечового пояса і рук. Сприяє підвищенню швидкості та вибухової сили при виконанні ударів руками.

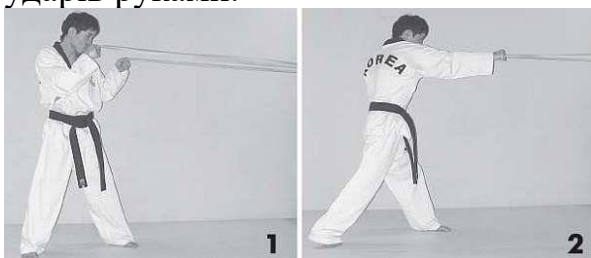
Важливі моменти:

- 1) під час виконання до кінця випрямляйте руки в ліктьовому суглобі;
- 2) дотримуйтесь правильне виконання техніки ударів руками (включайте в роботу м'язи ніг, тазу і тулуба);
- 3) контролюйте своє дихання.

Вправа №19

Техніка виконання: вправа виконується з використанням гумового джгута. Закріпіть гумовий джгут так, як описано в 18-м вправі. Прийміть вихідне положення - бойова стійка: обличчям до закріпленого джгута.

З цього положення максимально сильно натягніть джгут на себе і виконайте прямий удар рукою, використовуючи зворотний рух джгута для створення максимальної швидкості ударного руху. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень - безперервне виконання протягом 30 секунд-однієї хвилини в одному підході. Варіюйте виконання ударів руками.



Впливає: вправа ефективно розвиває швидку силу, характерну для виконання ударів руками.

Важливі моменти:

- 1) стежте за збереженням структури рухів при виконанні ударів руками;
- 2) зберігайте рівновагу в кінцевій фазі удару;
- 3) контролюйте своє дихання.

2.6. Вправи для розвитку сили м'язів живота і спини

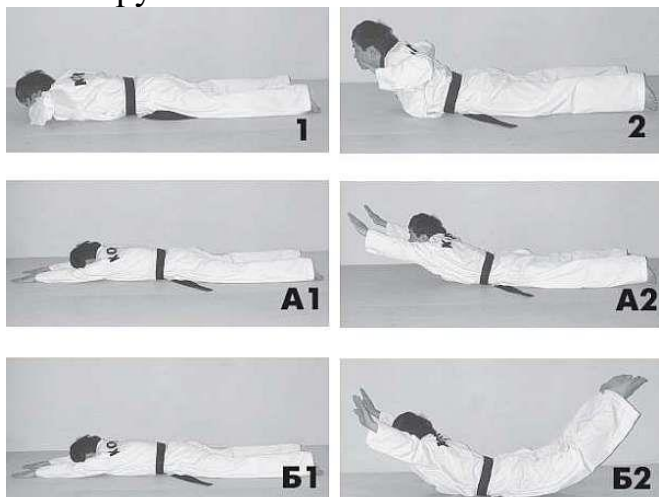
Вправа №1

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях і розташовані на потилиці, ноги разом.

З вихідного положення виконайте підйом верхньої частини тулуба вгору над поверхнею. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-25 разів в одному підході, в залежності від рівня підготовленості.

Варіанти виконання:

- а) лежачи на животі, руки прямі витягнуті вперед, підйом прямих рук вгору одночасно з верхньою частиною тулуба;
- б) лежачи на животі, одночасний підйом прямих ніг і витягнутих перед собою рук.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи спини, зміцнює поперековий відділ хребта.

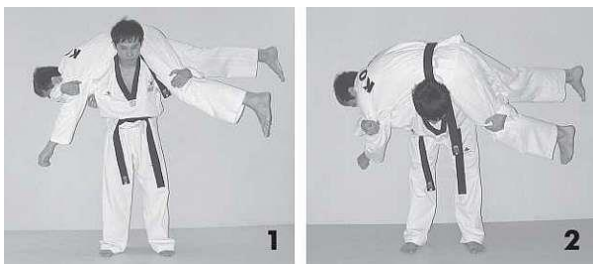
Важливі моменти:

- 1) збільшуйте кількість підходів у міру розвитку м'язової сили;
- 2) після виконання останнього руху в кожному підході затримайтеся в статичному положенні на 10-15 секунд;
- 3) обов'язково відпочивайте між підходами протягом однієї або двох хвилин;
- 4) вправу виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №2

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - ноги на ширині плечей, тулуб природно випрямлений, візьміть партнера на плечі (можна виконувати зі штангою).

З вихідного положення виконайте повільні нахили тулуба вперед. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-12 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи спини, зміцнює поперековий відділ хребта.

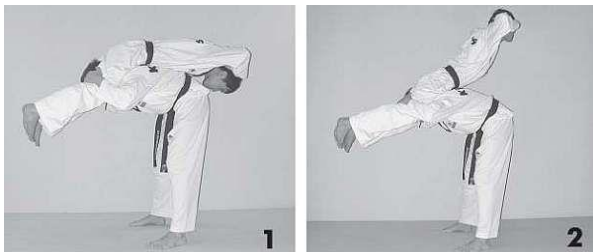
Важливі моменти:

- 1) для виконання вибирайте партнера меншої ваги або рівного вам за вагою;
- 2) під час виконання намагайтеся зберігати пряме положення спини і не згинайте ноги в колінному суглобі;
- 3) кут нахилу повинен скласти 90 °;
- 4) виконайте нахил на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №3

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи обличчям один до одного, ваш партнер робить нахил вперед і просовує голову між ваших ніг, захоплює ваші стегна і, випрямляючи, піднімає вас над поверхнею.

З вихідного положення, перебуваючи вниз головою і щільно притиснувши стегна до шиї партнера, руки зчеплені на потилиці в замок, виконайте розгинання тулуба. Поверніться у вихідне положення. Темп виконання повільний. Кількість повторень 15 разів в одному підході.



Впливає: вправа розвиває м'язи спини, зміцнює поперековий відділ хребта.

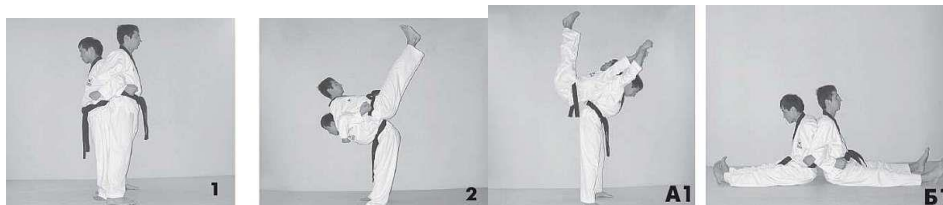
Важливі моменти:

- 1) контролюйте рівновагу вашого тіла, щоб уникнути травм;
- 2) намагайтеся підібрати партнера, рівного вам за вагою;
- 3) намагайтеся максимально розігнути спину в поперековому відділі;
- 4) розгинання виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №4

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи спиною до спини з партнером, зчепите руки в районі ліктьових суглобів.

З вихідного положення виконайте почерговий підйом партнера спиною, нахилиючи тулуб вниз. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-12 разів в одному підході.



Варіанти виконання:

- а) виконайте це ж вправу, з'єднавши витягнуті руки;
- б) виконайте це ж вправу з положення, сидячи на поверхні.



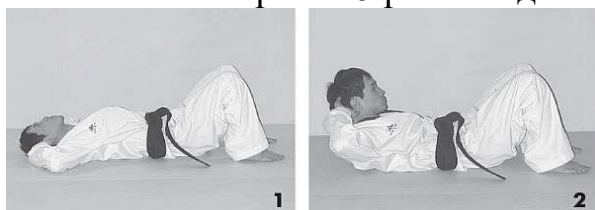
Впливає: вправа розвиває і зміцнює м'язи спини.

Важливі моменти:

- 1) уникайте рвучких рухів, щоб не отримати травму спини;
- 2) не намагайтеся піднімати на спину партнера, значно перевершує вас за вагою;
- 3) контролюйте положення рівноваги;
- 4) нахил тулуба виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №5

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на поверхні, руки зігнуті в ліктях і розташовані на потилиці, ноги зігнуті в колінному суглобі, стопи щільно притиснуті до поверхні близько сідниць. З вихідного положення виконайте підйом верхньої частини тулуба вгору, поперек щільно притискайте до поверхні. Темп виконання середній. Кількість повторень 25 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи верхньої частини живота.

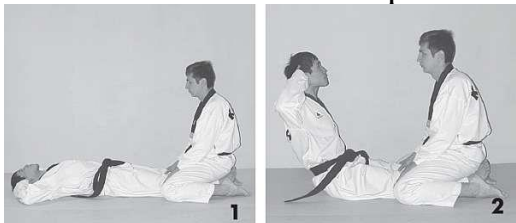
Важливі моменти:

- 1) під час підйому тулуба вгору зберігайте вихідне положення зігнутих рук так, щоб вони склали одну пряму лінію з плечима;
- 2) не нахилийте підборіддя до грудей, направте погляд вгору і вперед;
- 3) не відривайте стопи від поверхні;
- 4) ізолюйте м'язи, не беруть участь при виконанні вправи;
- 5) зберігайте рівномірний темп виконання вправи;
- 6) підйом верхньої частини тулуба здійснюйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №6

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьовому суглобі і розташованих на потилиці, ноги випрямлені вперед, попросіть партнера сісти вам на ноги.

З вихідного положення виконайте підйом тулуба до положення сидячи. Темп виконання середній з максимальною напругою м'язів верхньої частини живота. Кількість повторень 25 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи верхньої частини живота.

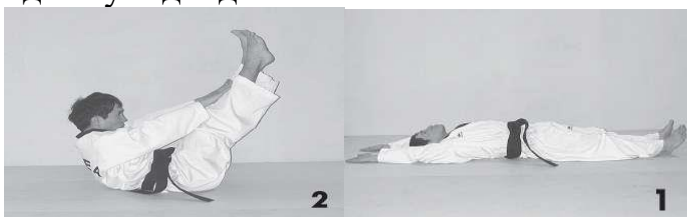
Важливі моменти:

- 1) намагайтеся виконувати підйом тулуба з прямою спиною і зберігайте вихідне положення рук;
- 2) збільшуйте кількість підходів у міру розвитку м'язової сили;
- 3) підйом тулуба виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення на вдиху.

Вправа №7

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на спині, руки випрямлені вгору за головою, ноги випрямлені, стопи з'єднані.

З вихідного положення одночасно підніміть руки, тулуб і ноги, торкніться кистями рук кінчиків пальців ніг. Поверніться у вихідне положення. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи верхньої і нижньої частини живота.

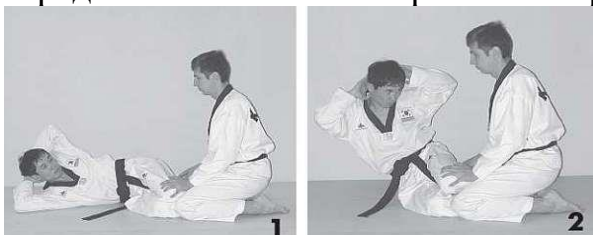
Важливі моменти:

- 1) намагайтеся синхронно піднімати вгору руки і ноги;
- 2) під час повернення в початкове положення намагайтеся повільно повернутися на поверхню (уникати ударів тулуба і ніг об поверхню);
- 3) підйом виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №8

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на боці, руки зігнуті в ліктях і розташовані на потилиці (або перед грудьми), ноги злегка зігнуті в колінному суглобі. Попросіть партнера притиснути ваші щиколотки до поверхні.

З вихідного положення виконайте підйом верхньої частини тулуба у напрямку до ніг. Поверніться у вихідне положення. Темп виконання середній. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває косі м'язи живота.

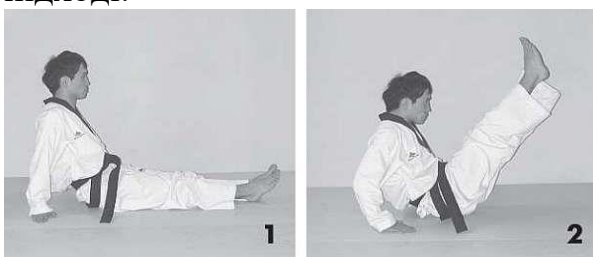
Важливі моменти:

- 1) під час підйому вгору піднімайте тільки верхню частину тулуба;
- 2) збільшуйте кількість підходів у міру розвитку м'язової сили;
- 3) виконуйте підйом на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №9

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, упор руками позаду, ноги випрямлені перед собою.

З вихідного положення, спираючись на руки, виконайте підйом вгору прямих ніг. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 25-30 разів в одному підході.



Варіант виконання:

а) виконайте цю вправу з положення вису на шведській сходках або на турніку, намагаючись підняти ноги максимально вгору і торкнутися поперечини.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи нижньої частини живота.

Важливі моменти:

- 1) намагайтеся піднімати ноги, не напружуючи м'язи стегон. Для цього злегка зігніть коліна;
- 2) не відхиляйте тулуб сильно назад під час упору на руки;
- 3) виконуйте підйом ніг на видиху, повернення у вихідне положення - вдих;
- 4) контролюйте опускання ніг вниз, уникайте ударів п'ятами об поверхню.

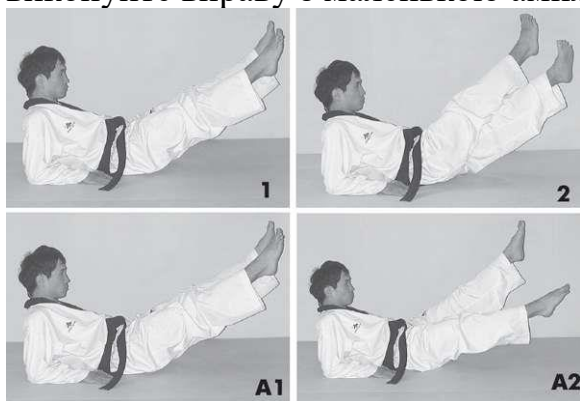
Вправа №10

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, упор руками позаду, ноги прями, підняті вгору під кутом 45 °.

З вихідного положення виконайте максимально швидко схрещування ніг перед тулубом. Під час виконання міняйте положення ніг: спочатку права нога над лівою, потім навпаки. Темп виконання швидкий. Вправа виконуйте протягом 30 секунд.

Варіанти виконання:

а) з вищеприписаного вихідного положення виконайте поперемінні швидкі махи ногами вгору-вниз. Для збереження максимальної швидкості рухів виконуйте вправу з маленькою амплітудою.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи нижньої частини живота.

Важливі моменти:

- 1) виконуйте в максимально швидкому для вас темпі з обов'язковим хвилинним відпочинком між підходами;
- 2) зберігайте пряме положення спини;
- 3) контролюйте дихання.

Вправа №11

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на спині, ноги випрямлені вперед, руки обхоплюють щиколотки стоїть над вами партнера.

З вихідного положення максимально швидко підніміть ноги вгору, ваш партнер повинен так само швидко штовхнути їх вниз. Ваше завдання утримати ноги силою м'язів нижньої частини живота від різкого падіння на поверхню. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.



Варіант виконання:

а) виконайте це ж вправу, не торкаючись поверхні п'ятами.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи нижньої частини живота.

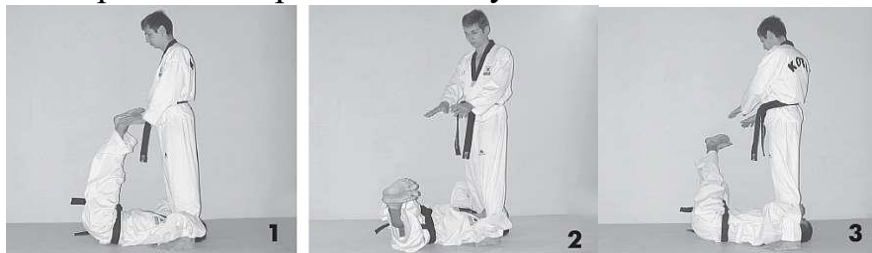
Важливі моменти:

- 1) уникайте різкого удару п'ят об поверхню;
- 2) регулюйте силу поштовху, який виконує ваш партнер;
- 3) ізолюйте групи м'язів, які беруть при виконанні вправи;
- 4) контролюйте дихання.

Вправа №12

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Початкове положення аналогічно вихідного положення, описаного в 11-м вправі.

З вихідного положення виконайте швидкий підйом ніг вгору, ваш партнер повинен так само швидко відштовхнути ваші ноги в сторону під кутом приблизно 45 °. Ваше завдання утримати ноги від різкого падіння на поверхню силою м'язів живота. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.

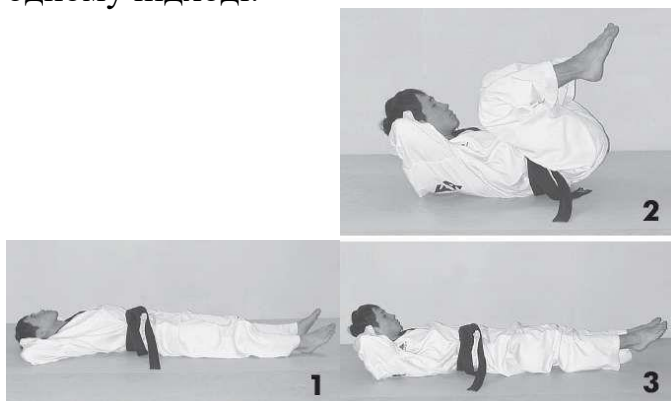


Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи живота.

Вправа №13

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на спині, руки зігнути в ліктьових суглобах і розташувати на потилиці, ноги випрямлені вперед.

З вихідного положення, згинаючи ноги в колінному суглобі, підтягніть їх до грудей, в кінцевій точці підйому злегка підніміть таз над поверхнею. Випрямляючи ноги, поверніть їх в початкове положення, але без торкання поверхні. Темп виконання повільний. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи нижньої частини тулуба.

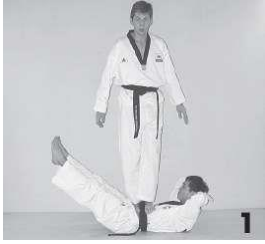
Важливі моменти:

- 1) не намагайтеся підняти таз занадто високо над поверхнею;
- 2) випрямляючи ноги під час повернення в початкове положення, опускайте їх максимально низько, але без торкання п'ятами статі;
- 3) підйом ніг здійснюйте на видиху, випрямлення ніг - на вдиху.

Вправа №14

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на спині, руки зігнути в ліктьових суглобах і розташувати на потилиці, плечі злегка підняті над поверхнею, ноги прями, також злегка підведені. Попросіть партнера акуратно стати ногами на ваш

живіт. У цьому положенні виконайте одночасний підйом рук, тулуба і ніг вгору. Поверніться у вихідне положення, не опускаючи плечі і ноги на поверхню. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10-15 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває і зміцнює всі м'язові групи живота.

Важливі моменти:

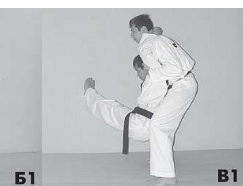
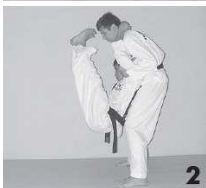
- 1) намагайтеся підібрати партнера меншого або рівного вам за вагою;
- 2) намагайтеся зберігати швидкий темп протягом усього підходу;
- 3) обов'язково відпочивайте між підходами від однієї до двох хвилин;
- 4) вправу виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №15

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи спиною до партнера, бажано, щоб він був вище вас, обхопіть двома руками його за шию. З вихідного положення виконайте підйом прямих ніг вгору до положення прямого кута. Партнер повинен злегка прогинатися назад в цей момент. Поверніться у вихідне положення. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-15 разів в одному підході.

Варіанти виконання:

- а) підйом вгору до рівня грудей зігнутих ніг;
- б) під час підйому розведення ніг в сторони;



- в) під час підйому кругові рухи ногами вправо і вліво.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи нижньої частини живота і косі м'язи.

Важливі моменти:

- 1) намагайтеся підібрати партнера, який перевищує вас за вагою;
- 2) виконуючи більше одного підходу, обов'язково відпочивайте між підходами протягом однієї або двох хвилин;
- 3) підйом виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

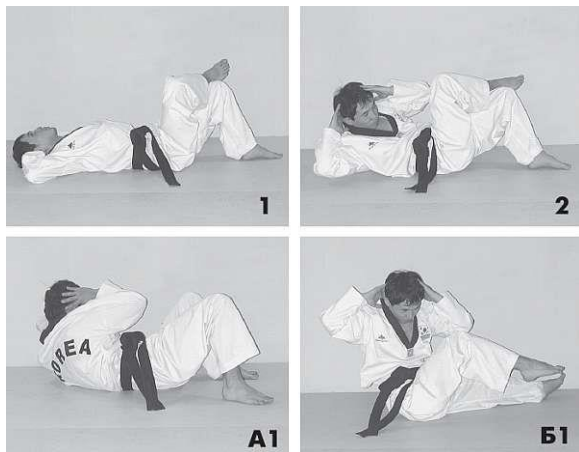
Вправа №16

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на спині, руки зігнуті в ліктявому суглобі і розташовані на потилиці, ліва нога зігнута в коліні, стопа притиснута до поверхні, права нога також зігнута в коліні і стопою притиснута до стегна лівої ноги, праве коліно направлено в сторону.

З вихідного положення виконайте скручування тулуба, намагаючись ліктем лівої руки дістати праве коліно. Поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу в іншу сторону. Темп виконання середній. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.

Варіанти виконання:

- а) виконайте вищеописане вправу, коли ноги зігнуті в колінах, а стопи притиснуті до поверхні;
- б) виконайте вправу в швидкому темпі з положення - плечі і ноги підняті над поверхнею, при виконанні одна нога згинається в колінному суглобі, друга нога пряма. Намагайтеся ліктем торкнутися коліна зігнутою різнойменної ноги.



Впливає: вправа ефективно розвиває косі м'язи живота й м'язи його нижньої частині.

Важливі моменти:

- 1) під час виконання намагайтеся не відривати попереку від поверхні;
- 2) збільшуйте кількість підходів у міру розвитку м'язової сили;
- 3) під час виконання одного з варіантів вправи в швидкому темпі намагайтеся не опускати на поверхню ноги і плечі;
- 4) підйом тулуба виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

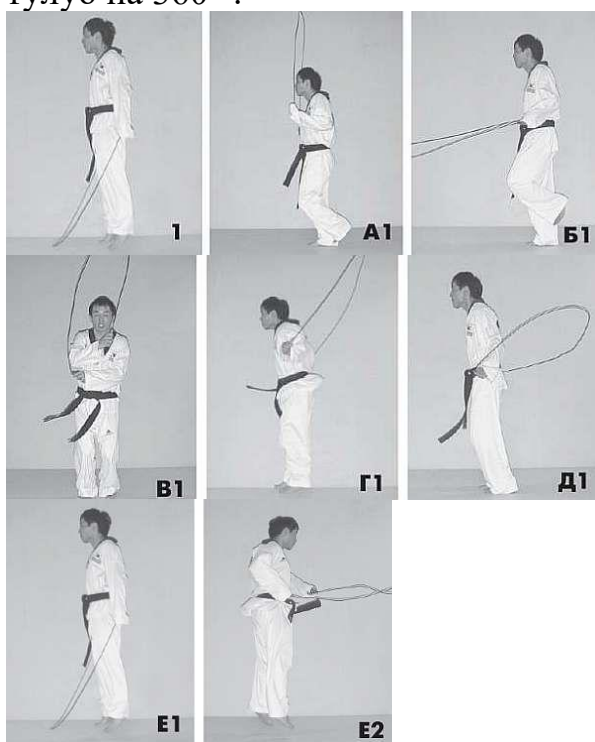
2.7. Вправи для розвитку сили м'язів ніг

Вправа №1

Техніка виконання: виконайте стрибки зі скакалкою. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 5 раундів по дві хвилини. Кожні останні 15 секунд в одному раунді виконуйте стрибки з максимальним прискоренням.

Варіанти виконання:

- а) по черзі підстрибуйте на правій і лівій нозі;
- б) підстрибуйте тільки на одній нозі;
- в) через один оборот скакалки перехрещуйте руки перед собою;
- г) на кожен стрибок виконайте подвійний оборот скакалки;
- д) виконайте стрибки, обертаючи скакалку в зворотному напрямку;
- е) виконайте стрибки на скакалці, на кожен другий стрибок розгортаючи тулуб на 360 °.



Впливає: вправа комплексного впливу ефективно розвиває швидкісно-силові якості бійця.

Важливі моменти:

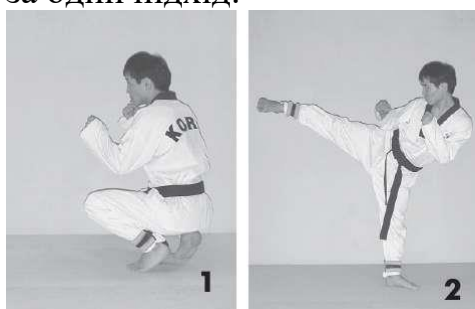
- 1) варіюйте виконання різних різновидів стрибків;
- 2) відпочивайте в перервах між раундами 30-60 секунд;
- 3) контролюйте дихання при виконанні стрибків.

Вправа №2

Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - на щиколотки одягніть вантаж вагою від двох і більше кілограмів. З положення бойової стійки виконайте присідання, до кінця згинаючи ноги в колінному суглобі.

З вихідного положення при підйомі вгору виконуйте удари ногами. Вправу можна виконувати як на місці, так і з просуванням вперед. Чергуйте виконання рухів правою і лівою ногою. Варіюйте виконання різних ударів

ногами. Темп виконання швидкий. Вправа виконується протягом 2-х хвилин за один підхід.



Впливає: вправа ефективно розвиває і зміцнює всі м'язові групи ніг, сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, які необхідні для виконання потужних ударів ногами.

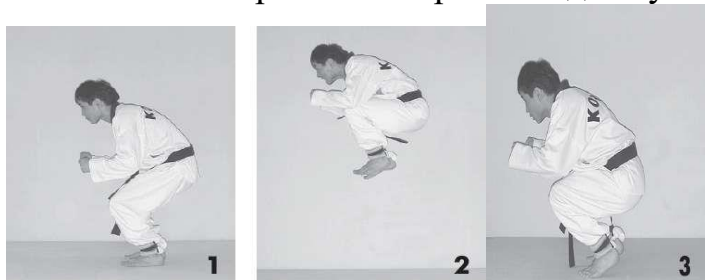
Важливі моменти:

- 1) не рекомендуємо використовувати занадто велику вагу вантажу, так як це може привести до втрати швидкості при виконанні ударів ногами;
- 2) виконуйте кожен удар з положення присіду;
- 3) виконуйте удар на видиху, повернення в положення присіду - вдих.

Вправа №3

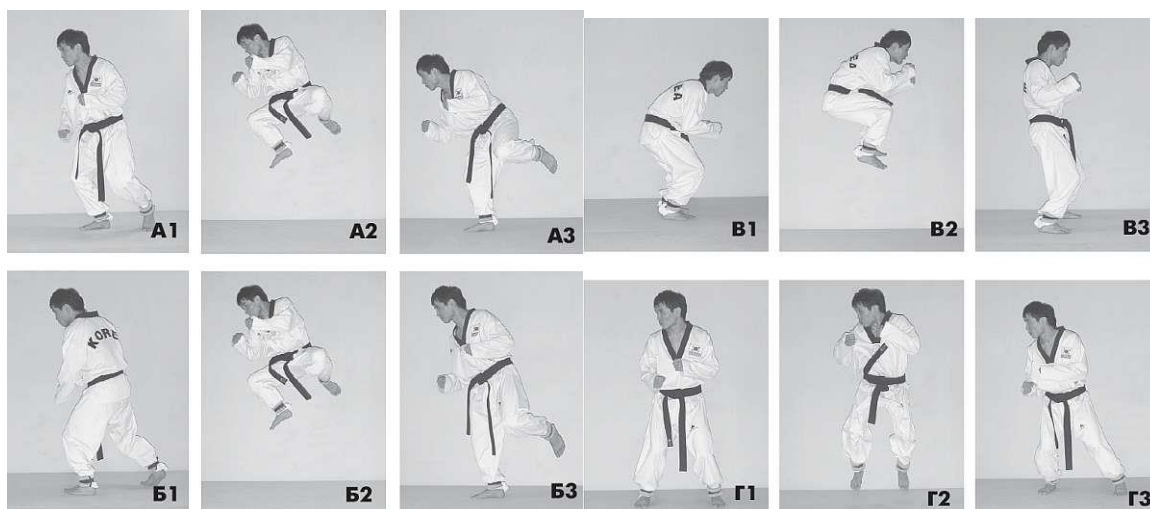
Техніка виконання: прийміть вихідне положення - ноги разом, злегка зігнуті в колінному суглобі, тулуб злегка нахилено вперед, руки природно опущені вздовж тулуба.

З вихідного положення з місця виконайте стрибки вперед двома ногами. Вправа виконуйте з просуванням вперед (доріжками). Варіюйте траєкторію пересування (прямо, по діагоналі, зигзагоподібно). Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10-12 разів в одному підході.



Варіанти виконання:

- а) виконайте стрибки з просуванням вперед спочатку на правій нозі, потім на лівій нозі;
- б) виконайте стрибки з просуванням вперед, відштовхнувшись однією, з приземленням на іншу ногу;
- в) виконайте стрибки з просуванням вперед, стоячи спиною до стартової лінії;
- г) виконайте стрибки з просуванням вперед, стоячи боком до стартової лінії.



Впливає: вправа ефективно підвищує швидкість рухів ніг і вибухову силу при ударах ногами.

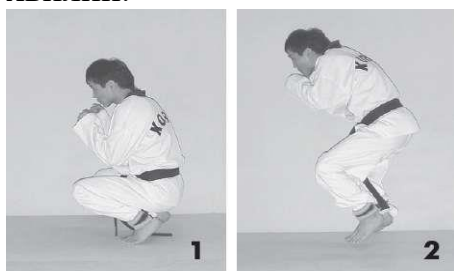
Важливі моменти:

- 1) обов'язково чергуйте виконання стрибків двома ногами з стрибками на одній нозі;
- 2) під час стрибків обов'язково намагайтеся вистрибувати якнайдалі вперед.
- 3) обов'язково виконуйте серію стрибків, а не одиночні стрибки вперед;
- 4) контролюйте дихання під час виконання вправи.

Вправа №4

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - з бойової стійки виконайте присідання, до кінця згинаючи ноги в колінному суглобі, руки зігнуті в ліктях перед собою на рівні грудей.

З вихідного положення, змінюючи траєкторію пересування, виконайте стрибки вперед, назад, в праву-ліву сторони. Виконуйте вправу з просуванням вперед. Темп виконання середній. Рух вашого тіла має бути схоже на рух м'яча, по якому б'ють рукою. Вправа виконується протягом 1-2 хвилин.



Впливає: вправа розвиває всі м'язові групи ніг, сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання ударів ногами.

Важливі моменти:

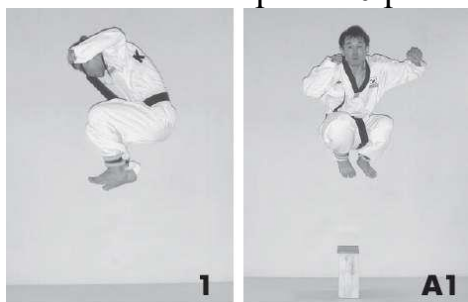
- 1) намагайтеся не вистрибувати високо вгору, зберігайте рівномірну швидкість виконання;
- 2) обов'язково намагайтеся змінювати траєкторію пересувань (по колу, по діагоналі, зигзагоподібно);
- 3) зберігайте пряме положення спини;

- 4) для збільшення навантаження вправу можна виконувати з обважнювачами невеликої ваги;
- 5) контролюйте дихання при виконанні вправи.

Вправа №5

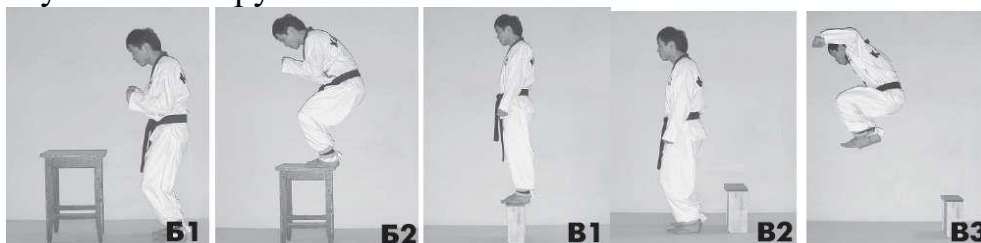
Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб випрямлений, ноги разом, руки природно опущені уздовж тіла.

З вихідного положення виконайте стрибки вгору. Під час вистрибування намагайтеся максимально зігнути ноги в колінному суглобі і притиснути їх до грудей. Вправа виконується на місці, намагаючись максимально високо вистрибувати вгору. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10 разів в одному підході.



Варіанти виконання:

- а) використовуйте як перешкоди будь-який не надто високий предмет. Виконуйте перестрибування, стоячи боком до предмету;
- б) використовуючи предмет висотою 50 см і більше, виконайте швидкі вистрибування на нього і соскоки без зупинки.
- в) сплигування з невеликого узвишся з наступним миттєвим вистрибуванням вгору.



Впливає: вправа ефективно підвищує швидкість виконання технічних прийомів ногами, збільшує вибухову силу при ударах ногами.

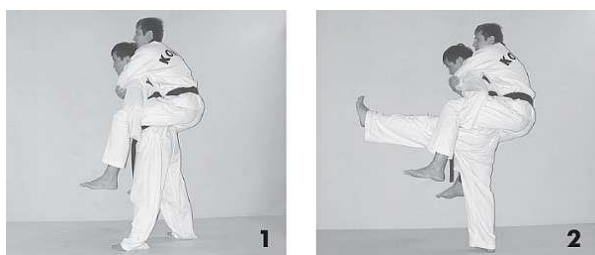
Важливі моменти:

- 1) виконуйте стрибки у швидкому режимі без зупинки;
- 2) вибирайте висоту предметів так, щоб не знижувалася швидкість виконання;
- 3) контролюйте дихання під час виконання вправи.

Вправа №6

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи в бойовій стійці, візьміть партнера на плечі.

З вихідного положення виконуйте удари ногами. Варіюйте виконання різних ударів ногами. Обов'язково чергуйте виконання ударів правою і лівою ногою. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-15 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває основні групи м'язів ніг. Сприяє підвищенню швидкості виконання технічних прийомів ногами і вибухової сили при ударах ногами.

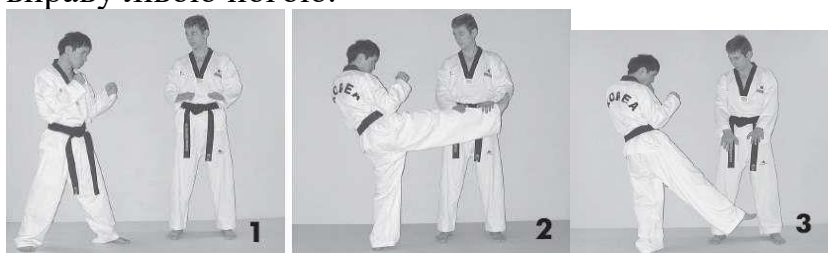
Важливі моменти:

- 1) намагайтеся вибрати партнера з меншим або рівним з вами вагою;
- 2) контролюйте положення рівноваги вашого тіла, щоб не травмувати партнера;
- 3) для більш ефективного виконання обов'язково відпочивайте від однієї до двох хвилин між підходами;
- 4) контролюйте дихання під час виконання вправи.

Вправа №7

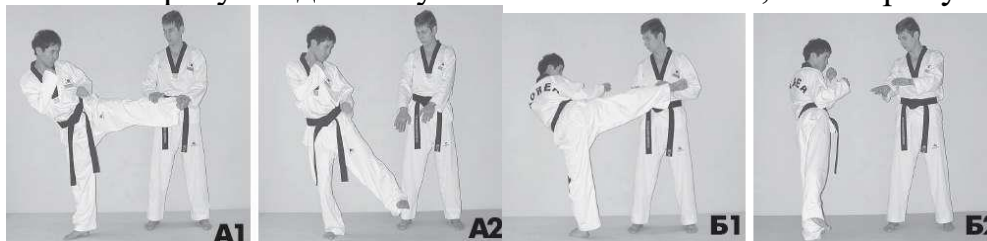
Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи боком до партнера в бойовій стійці.

З вихідного положення виконайте швидкий прямий удар ногою вгору. Завдання вашого партнера максимально сильно штовхнути вашу ногу у вихідне положення. Ваша задача, напружуючи м'язи стегна, затримати падіння ноги вниз. Темп виконання середній, з поступовим збільшенням амплітуди і швидкості виконання. Кількість повторень 10-15 разів в одному підході. Після виконання вправи правою ногою поміняйте стійку і виконайте вправу лівою ногою.



Варіант виконання:

- а) вищеописане вправу виконаєте, піднімаючи ногу в сторону;
- б) виконайте вправу з відштовхуванням ноги не вниз, а в сторону.



Впливає: вправа ефективно розвиває всі м'язові групи ніг, сприяє підвищенню швидкості нанесення ударів ногами та розвитку вибухової сили при виконанні ударів ногами.

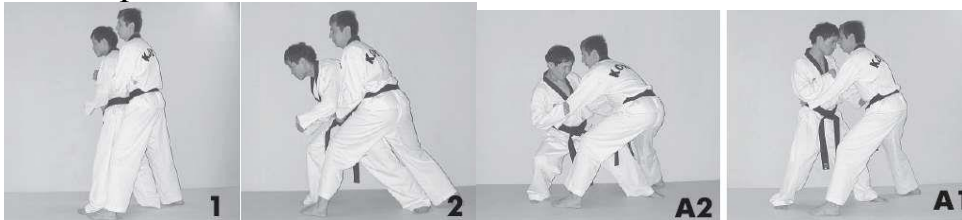
Важливі моменти:

- 1) в момент відштовхування ноги партнером уникайте різкого падіння ноги вниз або вбік і удару п'яти об поверхню;
- 2) для збільшення навантаження можете застосовувати обважнювачі для ніг вагою від двох кг;
- 3) намагайтеся під час виконання вправи наносити удари ногами серійно, не затримуючи ногу у вихідному положенні;
- 4) підйом ноги виконуйте на видиху, опускання - на вдиху.

Вправа №8

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи спиною до партнера, попросіть його виконати захоплення вашого тулуба.

З вихідного положення, долаючи опір партнера, виконайте швидкий біг вперед. Темп виконання швидкий. Кількість повторень в максимальному темпі протягом однієї хвилини за один підхід.



Варіанти виконання:

а) попросіть партнера, стоячи до нього обличчям, обхопити ваше тулуб спереду. Виконуйте біг спиною вперед, долаючи опір партнера.

Впливає: вправа розвиває м'язів ніг. Сприяє підвищенню вибухової сили при ударах ногами.

Важливі моменти:

- 1) при виконанні в швидкому темпі для ефективності вправи обов'язково відпочивайте протягом однієї-двох хвилин між підходами;
- 2) поступово збільшуйте кількість підходів, амплітуду і швидкість виконання;
- 3) контролюйте дихання під час виконання вправи.

Вправа №9

Техніка виконання: виберіть коротку дистанцію довжиною від 10 до 50 метрів. Намагайтеся пробігти її в максимально швидкісному режимі.

Варіанти виконання:

- а) пробіжіть коротку дистанцію наввипередки з партнером;
- б) попросіть партнера засікти час, за який ви пробігаєте коротку дистанцію. Намагайтеся покращувати свій результат;
- в) якщо ви тренуєтеся в команді, намагайтеся регулярно влаштовувати командну естафетну гонку на короткі або більш довгі дистанції.

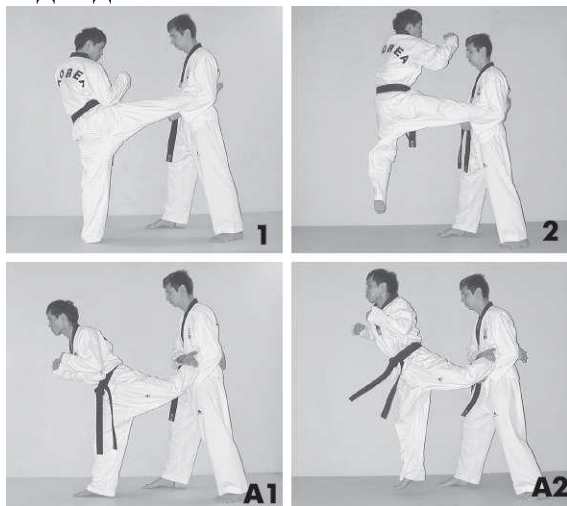
Впливає: вправа розвиває швидкісні якості.

Вправа №10

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - з положення бойової стійки підніміть вгору до рівня

пояса пряму праву ногу і попросіть партнера обхопити її в області щиколотки.

З вихідного положення виконайте стрибки на лівій нозі. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на праву ногу. Чергуйте стрибки, як на місці, так і з просуванням вперед. Темп виконання середній, з поступовим збільшенням швидкості виконання. Кількість повторень 25-30 разів в одному підході.



Варіанти виконання:

а) стоячи спиною до партнера, підніміть пряму ногу назад, не надто високо. Попросіть партнера обхопити вашу ногу в області кісточки. Виконуйте стрибки на одній нозі з просуванням вперед.

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи ніг. Сприяє підвищенню швидкості та розвитку вибухової сили при виконанні ударів ногами.

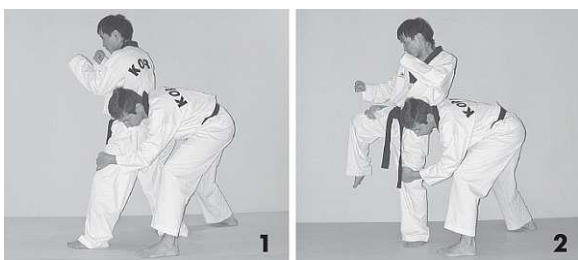
Важливі моменти:

- 1) при виконанні вправи в швидкому темпі обов'язково відпочивайте протягом однієї-двох хвилин між підходами;
- 2) при виконанні вправи з просуванням вперед варіюйте траєкторію пересувань;
- 3) контролюйте дихання під час виконання вправи.

Вправа №11

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - в положенні бойової стійки попросіть партнера обхопити ваші стегна руками.

З вихідного положення, долаючи опір рук партнера, виконайте винос стегна вперед різким рухом зігнутою в колінному суглобі ноги. Чергуйте виконання спочатку правою, потім лівою ногою. Темп виконання швидкий, з поступовим збільшенням амплітуди. Кількість повторень 20 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно збільшує вибухову силу при ударах ногами.

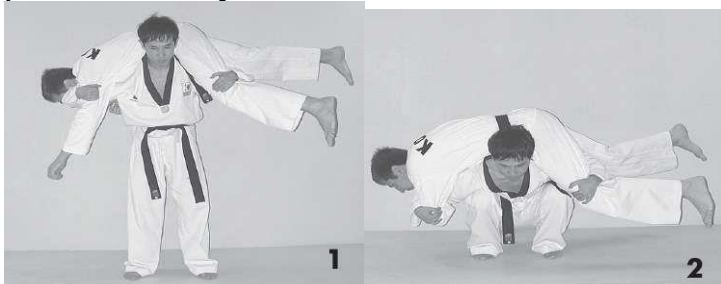
Важливі моменти:

- 1) при швидкому виконанні вправи обов'язково відпочивайте протягом однієї-двох хвилин між підходами;
- 2) у міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість підходів, швидкість і амплітуду руху;
- 3) контролюйте дихання під час виконання вправи.

Вправа №12

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - ноги на ширині плечей, тулуб тримати прямо. Візьміть партнера на плечі.

З вихідного положення, утримуючи партнера на плечах, виконайте присідання вниз, до кінця згинаючи ноги в колінному суглобі. Поверніться у вихідне положення. Темп виконання повільний. Кількість повторень 12-15 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи ніг.

Важливі моменти:

- 1) варіюючи положення стоп (стопи злегка розведені; передня частина стоп спрямована всередину) ви зможете регулювати навантаження на внутрішню і зовнішню сторони стегна;
- 2) намагайтеся для виконання вправи вибрати партнера меншого або рівного вам ваги;
- 3) контролюйте положення рівноваги вашого тіла, щоб не травмувати партнера;
- 4) контролюйте дихання: присідання - видих, підйом вгору - вдих.

Вправа №13

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Початкове положення аналогічно вихідного положення, описаного в 12-м вправі.

З вихідного положення виконайте крок вперед правою ногою, зігніть у колінному суглобі сзадістоящей ліву ногу і опустіть таз вниз, торкнувшись

коліном лівої ноги поверхні (випад). Поверніться у вихідне положення і виконаєте випад лівою ногою вперед. Чергуйте виконання випадів правою і лівою ногою. Темп виконання середній. Кількість повторень 12-15 разів в одному підході.



ногу, що стоїть позаду

Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи ніг і сідничні м'язи.

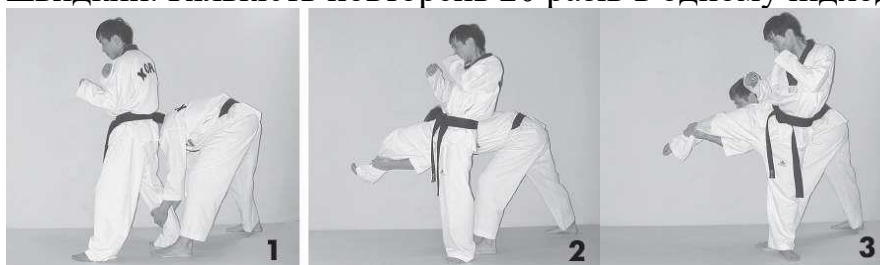
Важливі моменти:

- 1) обов'язково відпочивайте протягом однієї-двох хвилин між підходами;
- 2) намагайтеся вибирати партнера з меншим або рівним вам вагою;
- 3) випад може виконувати, не згинаючи ногу, що стоїть позаду в колінному суглобі;
- 4) не прагнете виконати під час випаду занадто широкий крок;
- 5) намагайтеся, щоб під час виконання випаду коліно ноги, що стоїть попереду знаходилося на одній прямій лінії з передньою частиною стопи;
- 6) випад виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №14

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - в положенні бойової стійки, стоячи спиною до партнера, попросіть його обхопити гомілку вашої правої ноги.

З вихідного положення, долаючи опір рук партнера, виконайте різкий поштовх правою ногою вперед. Поверніть ногу у вихідне положення. Виконайте вправу спочатку правою, потім лівою ногою. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 20 разів в одному підході.



Варіанти виконання:

- а) виконайте вправу, використовуючи бічні рухи ногою.

Впливає: вправа ефективно підвищує швидкість виконання технічних прийомів ногами і вибухову силу при нанесенні ударів ногами.

Важливі моменти:

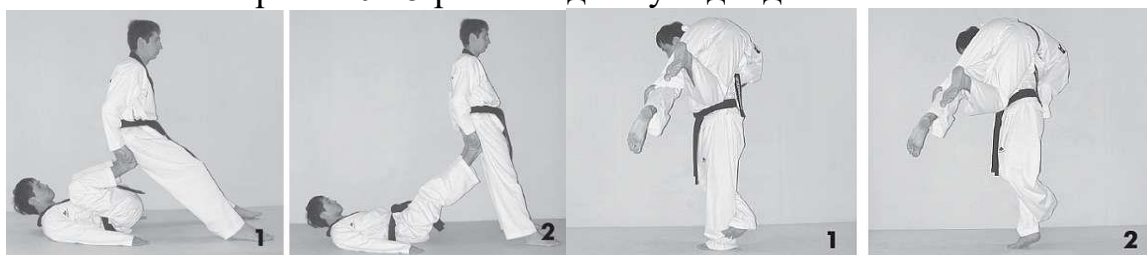
- 1) у міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість підходів і швидкість виконання;
- 2) при виконанні вправи в швидкому темпі обов'язково відпочивайте протягом однієї-двох хвилин між підходами;

3) контролюйте дихання, виконуючи поштовхи на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №15

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінному суглобі і притиснуті до грудей, стопи відтягнуті на себе. Попросіть партнера сісти сідницями на ваші стопи.

З вихідного положення виконайте повільне розгинання і згинання ніг в колінному суглобі, використовуючи вагу партнера. Кут, під яким ви повинні виштовхувати партнера вгору, становить 45 °. Темп виконання повільний. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи ніг.

Важливі моменти:

- 1) намагайтеся вибрати партнера, рівного вам за вагою;
- 2) у міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість підходів при виконанні вправи;
- 3) намагайтеся виштовхувати партнера не вертикально вгору, а вперед вгору під кутом 45°. Цим ви досягнете оптимального навантаження на потрібні при ударах м'язи ніг;
- 4) виконуйте розгинання ніг на видиху, згинання - на вдиху.

Вправа №16

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до опори і взявшись за неї однією рукою, підніміть на плечі партнера, ноги разом.

З вихідного положення потягніться тулубом вгору і підніміться на пальці правої ноги, ліву притисніть до правої гомілки. Поверніться у вихідне положення. Чергуйте виконання вправи правою і лівою ногою. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході.

Впливає: вправа ефективно зміцнює і розвиває силу гомілковостопного суглоба і литкового м'яза.

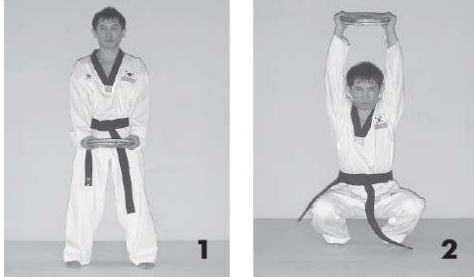
Важливі моменти:

- 1) намагайтеся вибрати партнера з меншим або рівним вам вагою;
- 2) зберігайте рівномірний темп виконання вправи;
- 3) при виконанні вправи намагайтеся максимально відривати п'яту від поверхні;
- 4) підйом вгору виконуйте на видиху, опускання - на вдиху.

Вправа №17

Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки розташовані внизу перед собою і утримують вантаж (диск, гриф від штанги, гантелі).

З вихідного положення виконайте одночасно присідання і підйом прямих рук вгору. Темп виконання повільний. Кількість повторень 12-15 разів в одному підході.



Впливає: вправа розвиває м'язи ніг.

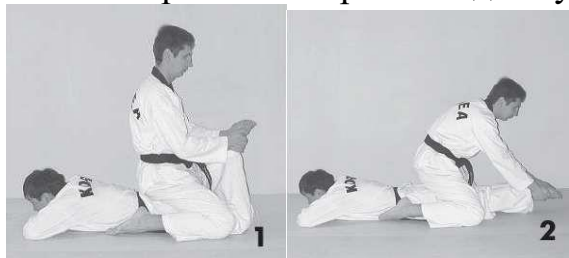
Важливі моменти:

- 1) при присіданні до кінця згинайте ноги в колінному суглобі і утримуйте пряме положення рук і тулуба;
- 2) згинання ніг - видих, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №18

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на животі, ноги зігнуті в колінному суглобі під кутом 90 °, руки зігнуті в ліктях і розташовані під підборіддям. Попросіть партнера сісти на ваші сідниці і захопити ноги в області щиколоток.

З вихідного положення, долаючи опір рук партнера, намагайтеся випрямити ноги і опустити їх на поверхню. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває всі м'язові групи ніг і зміцнює колінні суглоби.

Важливі моменти:

- 1) виконуйте вправу тільки активним згинанням і розгинанням м'язів гомілки, виключаючи участь у вправі інших м'язових груп;
- 2) контролюйте дихання.

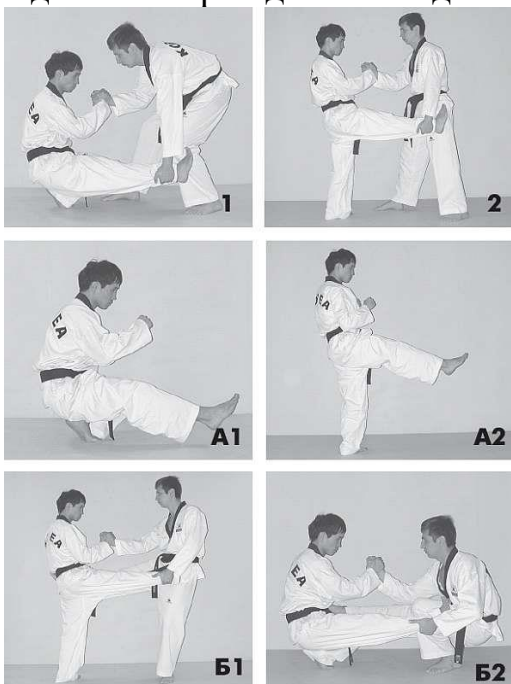
Вправа №19

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - виконайте присідання на одній нозі, повністю зігнувши її в колінному суглобі, другу - пряму, попросіть вашого партнера обхопити за кісточку. Одну руку залиште у вільному положенні, другий обхопіть руку партнера.

З вихідного положення, використовуючи допомогу партнера в якості опори, виконайте підйом і присідання на одній нозі. Темп виконання середній. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу іншою ногою. Кількість повторень 20-25 разів в одному підході.

Варіанти виконання:

- а) виконайте дану вправу самотійно без опори;
- б) виконайте дане вправу з партнером, стоячи обличчям один до одного, захопивши різнойменну ногу партнера, а іншою рукою - його руку. Одночасні присідання на одній нозі.



Впливає: вправа ефективно розвиває сідничні і литкові м'язи та м'язи передньої поверхні стегон.

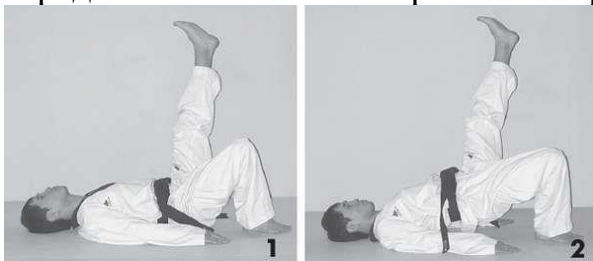
Важливі моменти:

- 1) у міру розвитку м'язової сили ніг збільшуйте кількість підходів при виконанні вправи;
- 2) виконуйте згинання ноги на видиху, розгинання - на вдиху.

Вправа №20

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на спині, одна нога зігнута в колінному суглобі і стопою притиснута до поверхні, друга нога випрямлена вгору.

З вихідного положення виконуйте енергійні підйоми тазу вгору. Поміняйте положення ніг і повторіть виконання вправи. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває сідничні м'язи, зміцнює тазостегновий суглоб.

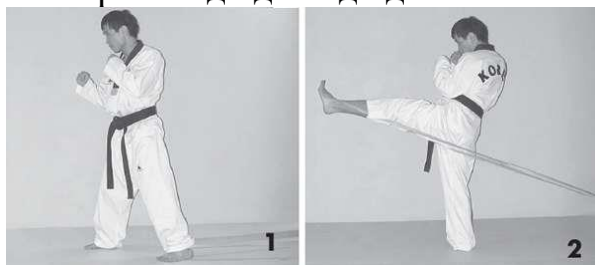
Важливі моменти:

- 1) намагайтеся максимально високо піднімати таз над поверхнею;
- 2) рух тазу вгору - вдих, повернення в вихідне положення-видих.

Вправа №21

Техніка виконання: вправа виконується з гумовим джгутом. Прийміть вихідне положення - закріпіть один кінець джгута нерухомо, інший кінець прив'яжіть до щиколотки ноги, прийміть бойову стійку.

З цього положення, використовуючи опір джгута, виконайте відпрацювання ударів ногами, як правою, так і лівою. Варіюйте рівень нанесення ударів ногами - нижній, середній і високий, а також різні типи ударів ногами - прямі, бічні і кругові. Темп виконання швидкий. Кількість повторень від однієї до двох хвилин в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи ніг. Підвищує швидкість і вибухову силу при виконанні ударів ногами.

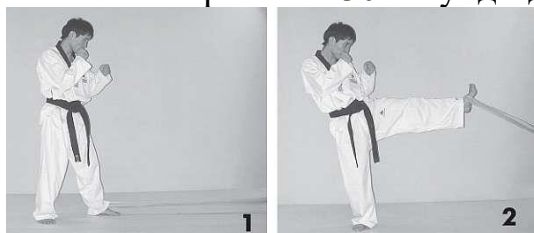
Важливі моменти:

- 1) стежте за збереженням структури рухів при виконанні ударів ногами;
- 2) контролюйте дихання при виконанні вправи.

Вправа №22

Техніка виконання: вправа виконується з використанням гумового джгута. Закріпіть один кінець гумового джгута нерухомо на низькому рівні. Візьміть інший кінець джгута і прив'яжіть до ноги в області щиколотки. Прийміть вихідне положення - бойова стійка, обличчям до закріпленого джгута.

З цього положення максимально сильно натягніть джгут на себе і виконайте удари ногою, використовуючи зворотний рух джгута для створення максимальної швидкості ударного руху. Поміняйте стійку і виконайте удари іншою ногою. Варіюйте рівень нанесення ударів (низький, середній, високий) і різні типи ударів ногами (прямі, бічні, кругові). Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень - безперервне виконання протягом 30 секунд-однієї хвилини в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває швидку силу, характерну для виконання ударів ногами.

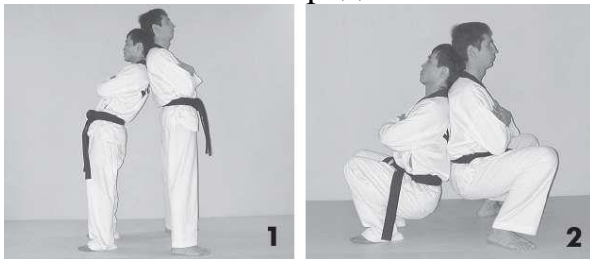
Важливі моменти:

- 1) стежте за збереженням структури рухів при виконанні ударів ногами;
- 2) зберігайте рівновагу в кінцевій фазі удару;
- 3) контролюйте своє дихання.

Вправа №23

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи з партнером спина до спини, руки зігнуті на грудях, упор лопатками.

З вихідного положення виконайте кілька кроків вперед, лопатки і раніше повинні стикатися. У цьому положенні виконайте одночасні присідання, до кінця згинаючи ноги в колінному суглобі, і підйоми вгору. Темп виконання середній. Кількість повторень 25-30 разів в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває сідничні м'язи і м'язи ніг.

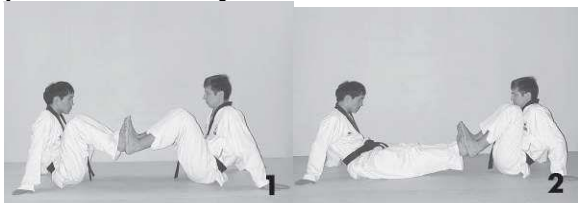
Важливі моменти:

- 1) регулюйте навантаження, змінюючи положення ніг по відношенню до партнера (ближче, далі);
- 2) присідання - видих, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №24

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні один проти одного, упор руками позаду, ноги зігнуті в колінному суглобі і впираються стопами в стопи партнера.

З вихідного положення виконаєте, долаючи опір партнера, почергове згинання та розгинання ніг. Темп виконання середній. Кількість повторень 25 разів в одному підході.



Впливає: вправа розвиває м'язи ніг, сідничні м'язи і сприяє підвищенню швидкості виконання ударів ногами.

Важливі моменти:

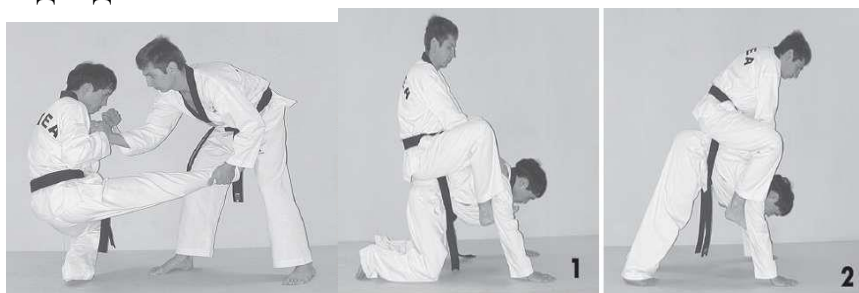
- 1) при виконанні більш одного підходу обов'язково розслабте ноги протягом однієї-двох хвилин;
- 2) намагайтеся під час виконання вправи до кінця випрямити ноги, долаючи опір;

- 3) утримуйте пряме положення тулуба, ізолюючи м'язи, не беруть участь при виконанні вправи;
- 4) контролюйте дихання - виконуючи випрямлення ніг на видиху.

Вправа №25

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть початкове положення, сидячи на одній нозі, друга - пряма, обличчям один до одного. Візьміть партнера за руки.

З вихідного положення виконайте невисокі стрибки з просуванням. Використовуйте різні напрямки вперед-назад, вправо-вліво. Темп виконання середній. Кількість повторень - безперервно протягом 30 секунд в одному підході.



Впливає: вправа ефективно розвиває м'язи ніг.

Важливі моменти:

- 1) при виконанні більш одного підходу бажано виконати вправи на розслаблення м'язів ніг у перерві між підходами;
- 2) зберігайте пряме положення тулуба протягом усього вправи;
- 3) контролюйте дихання.

Вправа №26

Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - перебуваючи в партері, попросіть партнера сісти вам на спину, ближче до попереку, і зачепитися носками ніг в області пахвових западин. З цього положення намагайтеся випрямити ноги і підняти таз, долаючи опір партнера. Поверніться у вихідне положення. Темп виконання повільний. Кількість повторень 12-15 разів в одному підході.

Впливає: вправа ефективно зміцнює і розвиває м'язи ніг.

Важливі моменти:

- 1) намагайтеся вибирати партнера, рівного з вами за вагою;
- 2) утримуйте пряме положення спини під час виконання вправи;
- 3) намагайтеся до кінця випрямити ноги в колінному суглобі;
- 4) підйом таза і випрямлення ніг виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №27

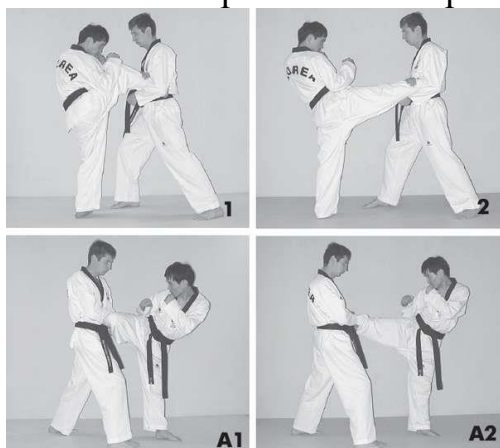
Техніка виконання: вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи з партнером обличчям один до одного, зігніть ногу в колінному суглобі і підніміть вгору стегно. Партнер захоплює вашу ногу за гомілку.

З вихідного положення виконайте поштовх і активне розгинання стегна вперед, долаючи опір партнера. Поверніть ногу у вихідне положення. Темп

виконання швидкий. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході в залежності від ступеня підготовленості. Чергуйте виконання вправи правою і лівою ногою.

Варіанти виконання:

а) з вихідного положення - стоячи боком до партнера, зігніть ногу в колінному суглобі і підніміть стегно вгору так, щоб воно було паралельно поверхні. Партнер захоплює вашу ногу за гомілку. Виконайте поштовх і активне розгинання стегна убік, долаючи опір партнера. Поверніть ногу у вихідне положення. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході в залежності від ступеня підготовленості. Чергуйте виконання вправи лівою і правою ногою.



Впливає: вправа розвиває м'язи ніг. Сприяє підвищенню швидкості та вибухової сили при виконанні ударів ногами.

Важливі моменти:

- 1) контролюйте положення рівноваги вашого тіла;
- 2) зберігайте пряме положення тулуба;
- 3) поштовх і розгинання стегна виконайте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

2.8. Складання тренувальних програм для розвитку швидкісно-силових здібностей

Складання конкретних тренувальних програм швидкісно-силової підготовки залежить від рівня підготовленості займаються і поточних завдань тренувального процесу. На початковому рівні навчання, який характеризується одночасним вирішенням, як фізичної так і техніко-тактичної та психологічної підготовленості, для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують комплекси вправ загальнорозвиваючих спрямованостей. На цьому етапі надаються вправи для групи м'язів необхідні у бійцевому поєдинку: згинання і розгибання м'язів ніг та рук; нахил і поворот тулубу, шиї; вправи для плечового пояса, м'язів живота. Ці вправи виконуються в ході основної частини заняття і рівномірно розподіляються в річному циклі тренувань. При підборі вправ доцільно керуватися принципом динамічної відповідності. Принцип вказує на необхідність застосування на тренувальні вправ з врахуванням

кінематичної та динамічної структури, які відповідають технічному арсеналу прийомів та їх елементів. Для підготовлених бійців використовують інший спосіб розвитку швидкісно-силових здібностей. Вправи, спрямовують на розвиток конкретних проявів швидкісно-силових здібностей бійця, тренують ізольовано та складають конкретні тренувальні програми для розвитку вибухової сили, швидкої сили, швидкості рухів. Кількість вправ скорочується, а інтенсивність їх виконання зростає в міру підготовленості бійців, що займаються. Дуже важливо правильно підбирати вправи, які сприяють розвитку необхідних якостей, але швидкісно-силову підготовку бажано проводити в спеціальні дні, не поєднуючи ці тренування із заняттями техніко-тактичної підготовкою.

Швидка сила ефективно розвивається в тренуваннях з великими швидкісними навантаженнями і малою кількістю тривалої роботи з невисокою швидкістю рухів.

В процесі тренування з розвитку швидкої сили вправи виконуються до появи втоми і зниження швидкості рухів. Відпочинок між вправами повинен створити умови для повторення роботи без зниження швидкості. Вибухова сила ефективно розвивається при подоланні значних опорів з високою інтенсивністю рухів. Кінцевий ефект досягається при оптимальному напрузі окремих м'язів, а не максимальному. Максимальна напруга розвиватися в м'язах, що беруть участь в заключному русі. Ці вправи характеризуються поєднанням поступуючих і долаючих режимів роботи м'язів та виконуються з граничною інтенсивністю. Припиняють виконання вправ при появі втоми.

2.9.Вправи для розвитку швидкості рухів

Основні форми прояву швидкості (час рухової реакції, час виконання одиночного руху, частота одиночних рухів в одиницю часу) незалежні один від одного, тобто розвиток однієї форми практично не впливає на інші. В практиці бойових мистецтв і спортивних єдиноборств широке застосування отримав метод колового тренування для розвитку швидкості рухів.

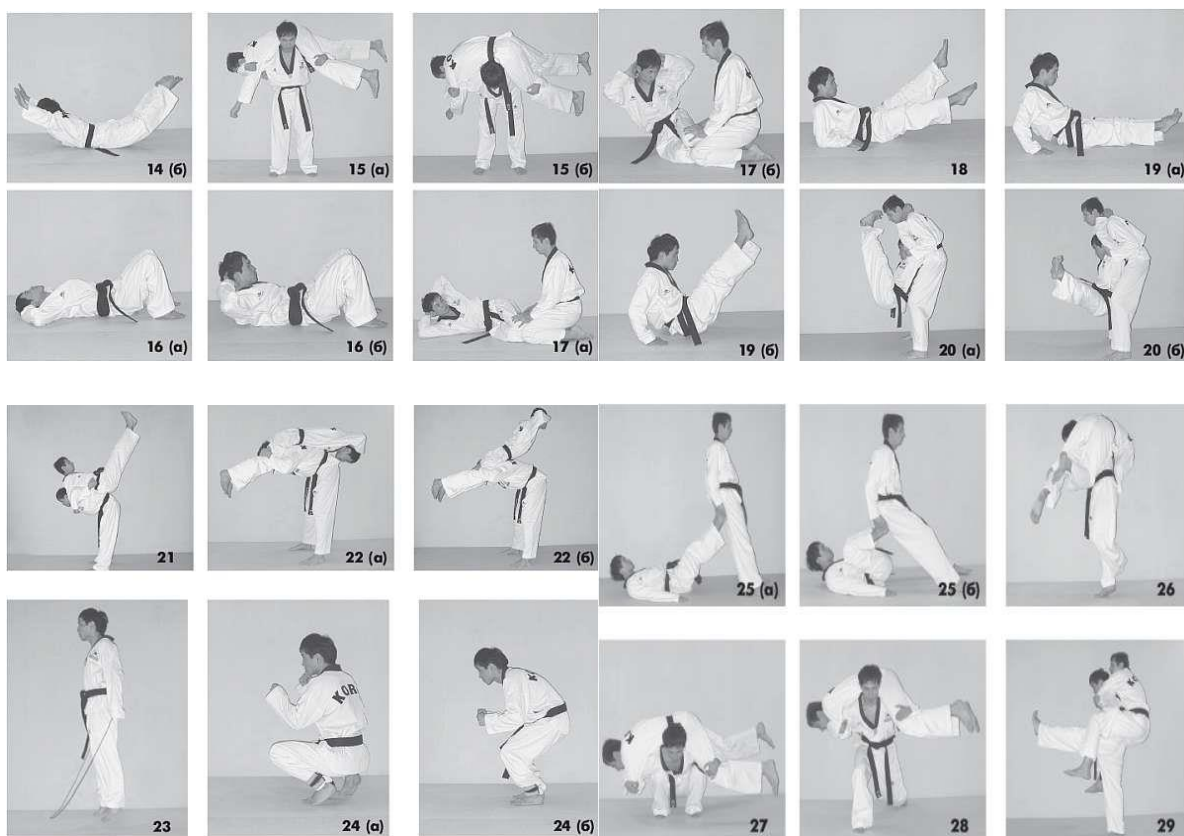
При проведенні заняття за цим методом, займаючи розбиваються на кілька груп. Кожна група займає певну «станцію»: спеціально обладнане місце в тренувальному залі. Станція призначена для вдосконалення певної форми прояву швидкості. Кількість станцій різна.

Наприклад, при чотирьох станціях: на першій- вдосконалюють швидкість одиночних ударів; на другий - швидкість захисних дій; на третій - швидкість пересувань; на четвертій - швидкість серійних ударів, які виконуються з максимально можливою частотою. Час виконання вправ на станціях має становити 2-3 хвилини, в залежності від рівня підготовленості займаючих. За командою тренера займаючи починають одночасно виконувати вправи. Після відпочинку, необхідного для функціонального відновлення, група переходить на наступну станцію. Пройшовши повне

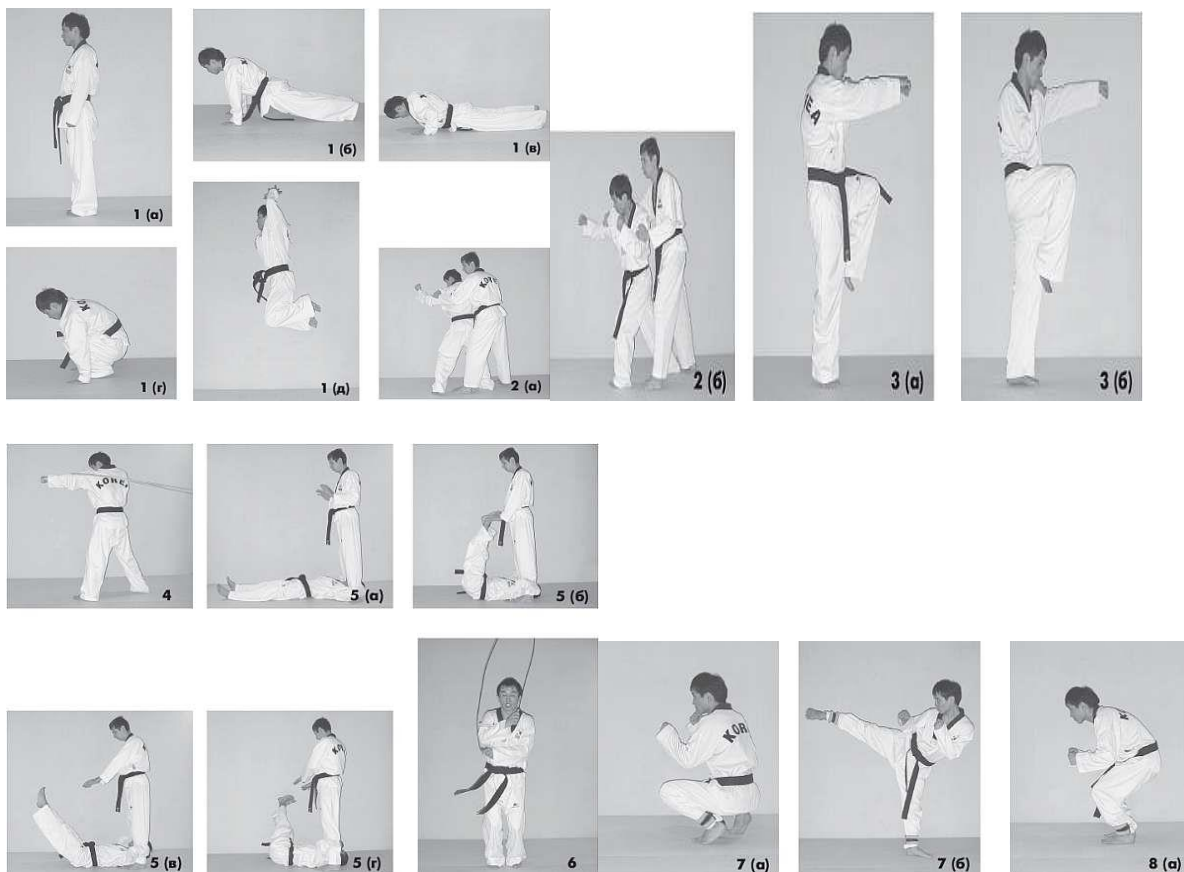
коло, займаючи виконують вправи на розслаблення і розтягування м'язових груп, які найбільш інтенсивно використовувались при навантаженні.

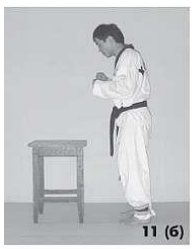
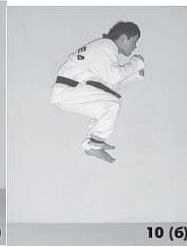
Наприклад при використанні методу колового тренування, як поодинокі, так і серійні удари доцільно виконувати на спеціальних снарядах (мішках), а відпрацювання пересувань і захисних дій в парі з партнером. При відпрацюванні серій ударів з максимальною частотою через кожні 10-15 секунд роботи необхідно робити 20-30-секундну перерву. Таким чином, при 2-х хвилинній роботі на станції, займаючи можуть виконати 3-4 серії, а при 3-х хвилинній роботі 5-6 серій.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей



Комплекс вправ для розвитку вибухової сили





Комплекс вправ для розвитку швидкої сили



РОЗДІЛ 3 ВИТРИВАЛІСТЬ І ЇЇ РОЗВИТОК

Витривалість - це здатність до здійснення будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Таким чином, вона характеризується, як здатність людини протистояти втомі. Витривалість єдиноборців залежить від здатності до швидко-силової роботи з високою координацією і точністю рухів на тлі великих психічних напружень. Витривалість до напруженої м'язової роботи обумовлюється рівнем розвитку механізмів енергетичного забезпечення: алактатно анаеробним, лактатно анаеробним та аеробним. Витривалість поділяють на загальну і спеціальну.

Спеціальна витривалість єдиноборців - це здатність ефективно виконувати специфічну роботу протягом часу, за видом обраної діяльності. Спеціальна витривалість єдиноборців розвивається у єдності із загальною витривалістю. Ефективний засіб вдосконалення витривалості - це тривалий

біг невеликої інтенсивності, який зміцнює мускулатуру, зв'язково-суглобну систему, органи дихання і допомагає підготуватися до подолання спеціалізованих навантажень.

Для розвитку загальної витривалості використовують спортивні ігри, плавання, лижні кроси, веслування. Цим вправам доречно надавати особливий характер, чергуючи зниження швидкості виконання з миттєвим прискореннями. Засобом вдосконалення спеціальної витривалості використовують тренувальні поєдинки, вправи в парах з партнером, вправи на снарядах, бій з тінню. Вправи по вдосконаленню спеціальної витривалості проходять з певною швидкістю. Збільшення навантаження іде шляхом збільшення її тривалості, кількості повторень або інтенсивності рухів. При вихованні витривалості повинна зростати інтенсивність роботи без зменшення обсягу її, але обсяг і інтенсивність слід збільшувати з дотриманням принципу поступовості фізичних навантажень.

Вправи для розвитку витривалості

Вправа №1

Техніка виконання

Біг з середньою швидкістю. Пробігайте дистанцію від п'яти до восьми кілометрів день.

Впливає: Підвищується серцево-судинна витривалість. Зміцнюються м'язи нижніх частин тіла. Підвищується здатність виконувати активну фізичну діяльність протягом тривалого часу.

Вправа №2

Техніка виконання

Плавання в басейні або іншому відповідному водоймі. Безперервно плавайте протягом п'ятнадцяти-тридцяти хвилин. Ця вправа корисно для спортсменів з травмованими суглобами, болі в яких не дозволяють повноцінно займатися бігом.

Впливає: підвищується серцево-судинна витривалість, сила верхньої частини тіла. Підвищується здатність виконувати активну фізичну діяльність протягом тривалого часу. Також підвищується сила виконання прийомів, в проведенні яких бере участь верхня частина тіла.

Вправа №3

Техніка виконання

Біг. Виберіть крутий схил або гору, також підійде і сходи, якщо ви живете в багатоповерховому будинку. При бігу вгору максимально прискорюйтеся, вниз спускайтеся легкої підтюпцем.

Впливає: вправа з максимальним прискоренням під час бігу збільшує вибухову швидкість при роботі ногами, підвищує м'язову силу ніг і координацію рухів.

Вправа №4

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Попросіть партнера подавати свистком команду. Ваше завдання - виконуючи човниковий біг, вчасно

реагувати на команду партнера і швидко міняти напрям руху на протилежний. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень - безперервний біг протягом однієї хвилини.

Впливає: вправа розвиває м'язову силу ніг, підвищує швидкість роботи ніг і координацію.

Вправа №5

Техніка виконання

Виконуйте стрибки зі скакалкою. Темп виконання швидкий протягом 10-15 хвилин.

Впливає: підвищується анаеробна витривалість.

Вправа №6

Техніка виконання

Відпрацьовуйте удари руками і ногами на боксерській груші п'ять-шість раундів по три хвилини.

Впливає: підвищується серцево-судинна витривалість. Розвивається сила і швидкість при нанесенні ударів руками і ногами.

Вправа №7

Техніка виконання

Займаючись в групі, постійно міняйтеся партнерами, проводячи з кожним по двоххвилинний спаринг протягом 10 хвилин.

Впливає: підвищується анаеробна витривалість та навички проведення спарингів з різними суперниками.

Вправа №8

Техніка виконання

Проводьте вільний спаринг з партнером п'ять-шість раундів по три хвилини.

Впливає: підвищується анаеробна витривалість та навички проведення спарингів.

РОЗДІЛ 4 ГНУЧКІСТЬ І ЇЇ РОЗВИТОК

Рухова діяльність людини характеризується будовою і властивостями його тіла. Різноманіття властивостей людського тіла дає надзвичайне багатство і різноманітність рухів, які проявляються в переміщеннях тіла людини в просторі і в часі.

Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою визначають терміном «гнучкість». Гнучкість, як рухово-координаційна якість визначається здатністю людини змінювати форму тіла або окремих його ланок в залежності від рухової задачі.

Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дозволяє легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати це положення та виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно і

природньо приймати необхідну позу, розтяжності м'язових і сполучних тканин - одна з ознак до погіршення інтегрального фізичного стану організму людини.

Основу гнучкості, як координаційно-рухової якості складають наступні компоненти: особливості будови суглобово-зв'язкового апарату; стан збудливості і розтяжності м'язів, ступінь м'язово-суглобової чутливості.

4.1. Особливості будови суглобово-зв'язкового апарату

Опорно-руховий апарат людини складається з трьох відносно самостійних систем: кісткової, зв'язково-суглобової і м'язової. Кісткова система - це комплекс кісток організму, які утворюють його тверду основу.

Зв'язково-суглобова система забезпечує певний обсяг руху ланок скелета відносно один одного і щодо площі опори. Суглоби - це рухливі з'єднання кісток. Кожен суглоб складається з суглобової поверхні, суглобової сумки і суглобової порожнини, а також допоміжного апарату, до якого відносяться суглобові зв'язки, суглобові диски і меніски, синовіальні сумки. М'яз - це орган, основу якого складають поперечносмугасті м'язові волокна. Також, до її складу входять сполучна тканина, судини і нерви. М'яз оточений з'єднувальним футляром - фасцією. Хребет людини має гнучкість завдяки прошаркам пружною хрящової тканини між хребцями. Стан міжхребцевих дисків визначає рівень розвитку гнучкості. Пересування в просторі людини визначається будовою та станом суглобів нижніх кінцівок. Загальний обсяг рухової активності в поєднанні з вправами для зміцнення нижніх кінцівок поліпшує їх кровопостачання. Під впливом цілеспрямованих рухів збільшується кількість синовіальної рідини, що дозволяє суглобово-зв'язковому апарату більш ефективно справлятися з фізичним навантаженнями.

Висока збудливість і лабільність м'язів підвищує їх розтяжність, без чого неможливий прояв гнучкості. Тренувальні навантаження змінюють морфологічні і біохімічні процеси в працюючих м'язах та приводять до підвищення збудливості і лабільності м'язів. Збільшення частоти подразнень збільшує кількість нервово-м'язових одиниць, які втягуються в роботу, та сила скорочень м'язових волокон стає більшою. Це сприяє збільшенню розтяжності м'язів і приросту показників гнучкості до певної міри. Під час регулярних занять фізичними вправами збільшується поперечник м'язів, підвищується їх здатність реагувати на подразнення максимальним числом скорочувальних нервово-м'язових одиниць. Для досягнення певного рівня гнучкості потрібно оптимальне поєднання сили м'язів та їх розтяжності. Досягнення рівня оптимальної збудливості і розтяжності м'язів - важливий компонент прояву максимальної гнучкості.

Сигнали, пов'язані зі зміною м'язової напруги: розтягуванням м'язів і сухожилів або тиском на них різного характеру, здійснюється пропріорецепторами суглобово-зв'язкового апарату.

Від пропріорецепторів нервові волокна несуть імпульс до відповідних відділів головного мозку. Порушення чутливості нервово - м'язових волокон відбувається при розтягуванні. Чим вище чутливість, тим вище рівень прояву гнучкості. Стан розвитку м'язової чутливості має індивідуальний характер та визначається природними можливостями людини, які можна вдосконалювати. При виконанні рухів, з великою амплітудою, відбувається підвищення пропріорецептивної чутливості, що дозволяє збільшувати приріст показників гнучкості з урахуванням конкретних її проявів. Знання і облік компонентів розкривають фізіологічний механізм гнучкості та дають можливість цілеспрямовано підбирати вправи розвитку даної якості в залежності від характеру рухової діяльності.

4.2.Класифікація видів гнучкості

Основні види гнучкості поділяються: на динамічну гнучкість (при довільних рухах самої людини) і статичну гнучкість (при фіксованих положеннях тіла).

Також розрізняють гнучкість на активну і пасивну. Активною гнучкістю називають дію, що вимагає додаткових зусиль. Активна гнучкість пов'язана з силою м'язів. Це пов'язано з необхідністю подолання опору суглобово - зв'язкового апарату. На відміну від активної гнучкості, яка має мету розтягування м'язів, пасивна гнучкість спрямована на підвищення еластичності суглобово-зв'язкового апарату. Щільність суглобово-зв'язкового апарату набагато вище, ніж щільність м'язів тому людині важко без сторонньої допомоги розвивати цей різновид гнучкості. Пасивна гнучкість визначається, як гнучкість, яка проявляється під впливом зовнішніх сил.

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість - це рухливість усіх суглобів, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Спеціальна гнучкість - це гранична рухливість в окремих суглобах, яка визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності.

За аналітичною ознакою прояв гнучкості можна виділити на гнучкість шийних хребців, плечових суглобів, поперекової частини хребта, тазостегнового, колінного і гомілковостопного суглобів. Гнучкість у різних суглобах має неоднакове значення. Найчастіше навантаження приходить на поперекову частину хребта і тазостегнового суглоба. Гнучкість відзначається великою різноманітністю її проявів, які потребують значного рухового досвіду. При її формуванні потрібно приділяти увагу всім її різновидам, роблячи акцент на специфічних для конкретного виду діяльності.

До основних факторів, які впливають на розвиток гнучкості, відносяться морфофункціональні особливості працюючих м'язів; зміна ритму рухової дії; психоемоційний стан; температура м'язів; температура навколишнього середовища; час доби, вид попередньої м'язової діяльності.

Зміни морфологічних, біохімічних і функціональних особливостей працюючих м'язів - важливий фактор підвищення гнучкості. В процесі

активної м'язової діяльності збільшується вміст скорочувальних білків, підвищується кількість міоглобіну, зростають киснева ємність м'язів та інтенсивність окислювальних процесів. Під впливом фізичного навантаження відбуваються морфологічні та біохімічні зміни в працюючих м'язах, виявляються функціональні зрушення, які підвищують збудливість і лабільність м'язів. Ці зміни характеризують збільшення розтяжності м'язів і приросту гнучкості.

4.3.Фактори впливаючі на розвиток гнучкості.

Ритм рухів має велике значення для досягнення певної раціоналізації рухової активності людини. Ритмічні рухи підтримують стабільний рівень збудливості м'язів, та сприяють підвищенню їх еластичності. Аритмічні рухи знижують збудливість м'язів, що приводить до зменшення їх еластичних властивостей. Наприклад, виконуючи махи ногою, спочатку з малою амплітудою і поступово збільшуючи її до максимальної, можна домогтися великого приросту активної гнучкості.

Позитивні емоції активізують діяльність вегетативних органів, підвищують газообмін, збільшують частоту серцевих скорочень. Все це позитивно позначається на стані збудливості м'язів, їх еластичності і пружності тому вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати в атмосфері позитивних емоцій, які стимулює гормональну діяльність, забезпечують поліпшення регуляторних процесів.

а)Температура м'язів

Стан температури м'язів також суттєво впливає на збільшення показників гнучкості. Залежність еластичних властивостей м'язів від температури визначається інтенсивністю обміну речовин, швидкістю окислювальних процесів. У розігрітих м'язах добре циркулює кров, тому попередня розминка, спрямована на підготовку м'язів до основного фізичного навантаження необхідна, як умова ефективного заняття на розвиток гнучкості.

б)Температура навколишнього середовища

Перепади температури навколишнього середовища впливають на стан активної м'язової діяльності людини. При низьких температурах м'язи швидко охолоджуються, втрачаючи свою еластичність. При цьому різко падає її збудливість, яка є поширеною причиною травматизму. При наяві холодного повітря чи приміщення потрібні значно більші зусилля для розігрівання організму і підтримки оптимального режиму роботи м'язів. Підвищена температура навколишнього середовища викликає посилене потовиділення, втрату великої кількості рідини. В результаті м'язова тканина стає більш в'язкою, знижуються її скоротливі властивості.

в)Час доби

Фізичний стан людини неоднаковий рано вранці, вдень і пізно увечері. У багатьох людей в ранковий час загальна працездатність знижена, потрібен час для втягування в роботу, після нічного відпочинку. При заняттях

фізичними вправами необхідна більш тривала та інтенсивна розминка. Протягом дня системи організму досягають «робочого стану», органи функціонують у повному обсязі, м'язи знаходяться в оптимальному напруженні. Це створює найбільш сприятливі умови для вечірніх тренувань, коли з'являються найкращі передумови для збільшення приросту гнучкості.

г) Характер попередньої діяльності

Якщо характер попередньої діяльності сприяє достатньому розігріванню м'язів, не викликаючи при цьому втоми, то рухова діяльність організована раціонально. В процесі спортивного тренування особливі вимоги повинні пред'являтися до ефективного підбору та використання спеціальних вправ. Попереднє виконання силового навантаження позитивно позначається на прирості гнучкості. Тому в кінці тренувального заняття доцільно виконувати вправи для розвитку гнучкості.

4.4. Критерії оцінки гнучкості

Для визначення ефективності навчально-тренувального процесу необхідно використовувати критерії оцінки гнучкості з урахуванням її різновидів і проявів. Кожному прояву гнучкості повинні відповідати певні критерії оцінки. Об'єктивна інформація дає можливість самим визначати необхідність додаткових зусиль, спрямованих на приріст гнучкості. Критерії оцінки гнучкості можуть підбиратися самі різні, але важливо, щоб вони відповідали таким принципам, як простота, доступність і наочність.

Вікові особливості розвитку гнучкості

Специфіка розвитку гнучкості в значній мірі визначається віковими особливостями формування організму.

Еластичність м'язів і суглобово-зв'язкового апарату знаходиться в прямій залежності від структурних особливостей кістково-м'язової системи, змісту щільних речовин, води, а також від в'язкості м'язів і ряду інших факторів.

У дитячому віці опорно-руховий апарат характеризується великим вмістом хрящових тканин, які в сукупності з перерахованими вище факторами визначає більш високий ступінь гнучкості. Надалі, при поступовому окостенінні хрящової тканини, а також морфологічних змін в м'язах і зв'язках, еластичність знижується. У підлітків 13-15 років завершується окостеніння суглобів, зменшується кількість води в м'язах, підвищується їх в'язкість, зв'язки костеніють, що призводить до уповільнення темпу приросту активної і пасивної гнучкості. В юнацькому віці 15-17 років, розтяжність м'язово-зв'язкового апарату знижується ще більше. Це пов'язано із зупинкою темпів росту тіла в довжину, збільшенням поперечника м'язів, інтенсивним приростом силових показників, що в сукупності істотно гальмує прояв гнучкості. Вікові закономірності розвитку організму зумовлюються зниженням еластичності і пружності опорно-рухового апарату. Розвиток гнучкості - це керований процес. За допомогою системи спеціальних фізичних вправ, методів і методичних прийомів можна управляти процесом

розвитку і вдосконалення гнучкості. Навіть у старшому віці при регулярних заняттях можна зберегти досить великий запас гнучкості, який був в юні роки. Для цього потрібно враховувати основні фактори формування гнучкості, використовувати ефективні критерії оцінки, які дозволяють оцінити якість тренувальних занять, спрямованих на приріст показників гнучкості.

4.5.Методи розвитку гнучкості

В силу своєї специфіки, зумовленої наявністю заняття бойовими мистецтвами, пред'являють підвищені вимоги до такого параметру підготовки, як гнучкість.

Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. В основу вправ для розвитку гнучкості покладені різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, махи, обертальні і кругові рухи. Оскільки головною причиною обмеження гнучкості є напруженість м'язів-антагоністів, то розвиток здатності поєднувати скорочення м'язів, що виробляють рух, з розслабленням розтягваних м'язів, є визначальним фактором виконання будь-яких вправ для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку гнучкості поділяють на активні і пасивні. Активні вправи характеризуються включенням у роботу м'язів, які проходять через даний суглоб, а пасивні - використанням зовнішніх сил.

Активні вправи для розвитку гнучкості

До активних вправ для розвитку гнучкості відносять пружинисті і махові рухи, статичні напруги, вправи в подоланні опору зовнішніх сил.

Пружинисті рухи.

Пружинисті рухи виконують серіями з 3-5 ритмічних повторень підряд з амплітудою, яка поступово збільшується. Вони засновані на властивостях м'язів не тільки розтягуватися, а й скорочуватися, повертаючись в початкове положення. Пружинисте виконання вправ дозволяє легше збільшувати амплітуду, досягати її максимальної величини.

Махові рухи.

Махові рухи виконуються у вигляді одноразових та повторних махів. Використання інерції рухів дозволяє підвищити їх ефективність. Махові рухи спочатку виконують з незначною амплітудою, поступово доводячи її до максимальної.

Статичні напруги.

Вправи ґрунтуються на залежності величини розтягування та від її тривалості. При виконанні цих вправ спочатку необхідно розслабити м'язи, які беруть участь у вправі, а потім виконати вправу і утримувати кінцеве положення від 10-20 секунд до кількох хвилин.

Пасивні вправи.

Ці вправи виконуються під дією зовнішніх сил, таких як тиск маси тіла, допомога партнера, використання спеціальних тренажерних пристроїв. У вправах м'яз розтягується до певної довжини і знаходиться в цьому

положенні деякий час. Рівень сили, що додається в цих вправах, як правило, визначається суб'єктивно, але амплітуда повинна постійно знаходитися на підграничному рівні можливостей виконуючого вправу. Вправи виконуються до настання порогу больових відчуттів.

Методичні вказівки з розвитку гнучкості

Загальна гнучкість є основою для розвитку спеціальної гнучкості. Якщо ви хочете поліпшити гнучкість ніг, для виконання амплітудних ударів ногами, і виконуете вправи тільки для нижньої частини тіла, то відсутність гнучкості в області спини буде серйозною перешкодою для ефективного виконання амплітудних рухів. Тільки на тлі гармонійного розвитку гнучкості і рухливості основних суглобів тіла можна спеціалізовано удосконалювати рухливість саме тих суглобів, рухи в яких строго відповідають розв'язуваній руховій задачі. Для досягнення максимальної амплітуди рухів у спеціальних вправах доцільно використовувати будь-яку предметну мета. Наприклад, при нахилі вперед торкнутися підлоги пальцями рук, потім долонями і т.д.

Розвиток гнучкості вимагає великого числа повторень кожної вправи. Для того щоб уникнути одноманітності і монотонності багаторазового повторення, а також запобігти адаптаційні наслідки, які можуть настати після тривалого виконання одних і тих же вправ, слід підбирати вправи, кілька різняться за формою, але однакові по впливу на м'язи. Таким чином, загальна сума повторень вправ, що впливають на одну групу м'язів, буде оптимальна, а навантаження на психіку різко знизиться.

Перш ніж виконувати вправи з великою амплітудою, необхідно посилити кровообіг в тих м'язах, які будуть піддаватися розтягуванню, для того, щоб м'язи придбали робочий стан. Недостатнє розігрівання м'язів є основною причиною виникнення м'язових травм при виконанні вправ з великою амплітудою.

При виконанні вправ, що розвивають гнучкість, необхідно домагатися граничної в даному занятті амплітуди рухів. У міру зростання тренуваності гранична амплітуда рухів в кожному конкретному вправі буде поступово підвищуватися. Але вправи ефективні лише в тому випадку, коли максимальна амплітуда досягається без больових відчуттів. Якщо больові відчуття з'явилися, то слід припинити виконання вправи. Необхідно бути уважним, щоб вчасно відчувати біль. При цьому необхідно враховувати, що біль може бути двох видів: приємною і неприємною, різучою. Вправи з амплітудою нижче граничної також розвивають гнучкість, але менш ефективно.

Якщо на наступний день, з'являється біль в м'язах, які піддавалися розтягуванню, то це свідчить про підвищене навантаження, яке потрібно знизити.

Загальне число повторень однієї вправи в кожній групі на розтягування певної м'язової зони повинна поступово зростати: від 10 на першому занятті до 100-120 через три місяці щоденних тренувань. Число повторень однієї вправи залежить, як від маси м'язових груп, які піддаються впливу, так і від

форми зчленувань. Наприклад, максимальна кількість повторень на одному занятті при згинанні хребта - 90-100, тазостегнового суглоба - 60-70, плечового - 50-60, інших суглобів - 20-30. Для отримання максимального ефекту від занять доцільно щоденне виконання вправ протягом однієї години в період розвитку гнучкості і 30 хвилин - в період підтримки гнучкості. Якщо тренування проводиться два рази на день, дозування вправ на гнучкість в кожному занятті може бути зменшена, але в сумі вона не повинна поступатися обсягом щоденного одноразового тренування. Під впливом регулярних тренувальних навантажень рівень гнучкості досить швидко підвищується, при цьому з кожним заняттям збільшується і тривалість збереження високого рівня гнучкості протягом дня.

Швидке зростання показників гнучкості відбувається приблизно протягом перших трьох місяців занять, потім збільшувати показники гнучкості стає значно важче. Якщо припинити вправи на гнучкість, то вона поступово зменшується і через 2-3 місяці доходить приблизно до вихідних величин. Перерва в заняттях не бажана більш ніж на 1-2 тижні.

Виділяють розвиваючий і підтримуючий режими впливу на рівень гнучкості. При розвиваючому режимі впливу на гнучкість застосовують інтенсивне використання вправ зі збільшенням навантаження до таких величин, які викликають суттєві зміни рівня гнучкості. Підтримуючий режим впливу на гнучкість застосовують тоді, коли вже досягнутий необхідний рівень її розвитку. При підтримуючому режимі обсяг навантажень знижується до рівня, необхідного для підтримки вихідного стану показників гнучкості, але амплітуда рухів у вправах скорочуватися не повинна. В силу специфіки і характерних особливостей бойових мистецтв, в загальній сукупності виконання вправ для розвитку гнучкості переважають активні вправи, так як в практиці бойових мистецтв гнучкість проявляється, головним чином, в активних її формах. Для отримання ефекту від виконання вправ необхідне вміння розслаблятися і правильно дихати. Дихання повинне бути рівним, глибоким і природним. Будь-які затримки дихання, викликані відсутністю контролю над ним, призводять до скутості рухів і ускладнюють розтягування м'язів, тому що м'язи не отримують достатню кількість кисню. Уміння розслаблятися - це та якість, без якої неможливо домогтися серйозних результатів в будь-якій діяльності.

Без певної навички практично неможливо управляти напругою і розслабленням м'язів навіть у стані спокою, не кажучи вже про динамічний режим роботи. Удосконалення здатності до швидкого переходу м'язів від напруженого стану до розслабленого важче, ніж, навпаки, від розслабленого до напруженого. Для того щоб відчувати розслаблення, тепло і тяжкість в м'язах, необхідно попередньо напружувати їх протягом 5-10 секунд. Напряга м'язів повинно поєднуватися з видихом і затримкою дихання, розслаблення - з активним видихом. Уміння вселити собі стан тепла, важкості, спокою допоможе домогтися значного розслаблення м'язів.

При вдосконаленні навичок розслаблення м'язів особливу увагу потрібно приділяти м'язам обличчя і м'язам області промежини. При збереженні залишкової напруги в м'язах обличчя залишаються напруженими м'язи шиї і м'язи плечового пояса, що робить рухи у верхній частині тулуба скутими. Напруга м'язів в області промежини тягне за собою напруження м'язів нижніх кінцівок і живота.

Перед виконанням вправи на розтягування м'язів необхідна загальна розминка. Ефект розминки зберігається при пасивному режимі 10-15 хвилин, при активній руховій діяльності 30-40 хвилин. Так як ефект від виконаних вправ в одному підході зберігається протягом 8-10 хвилин, то бажано між підходами робити перерву в 1-2 хвилини. Такий відпочинок позитивно позначається на еластичності працюючих м'язів і створює передумови для виконання вправ в наступному підході з більшою амплітудою.

При роботі над гнучкістю в практиці бойових мистецтв необхідно дотримуватися основні принципи занять, до яких відносяться:

- Поступовість, що передбачає поетапне зростання складності вправ і збільшення навантаження;
- Регулярність, що передбачає щоденне виконання вправ для розвитку гнучкості;
- Комплексний підхід до розвитку гнучкості, припускає рівномірний розвиток рухливості всіх груп суглобів і збільшення еластичності всіх м'язів і зв'язок, задіяних у виконанні техніки бойових мистецтв.

У практиці бойових мистецтв вправи для роботи над гнучкістю діляться на наступні групи:

1. Вправи для розвитку гнучкості м'язів шиї.
2. Вправи для розвитку гнучкості рук і плечового пояса.
3. Вправи для розвитку гнучкості грудей, живота і спини.
4. Вправи для розвитку гнучкості ніг і області тазу.

Вправи для розвитку гнучкості м'язів шиї

Вправа №1

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки на поясі, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконайте повільний поворот голови вправо, поверніться у вихідне положення, виконайте повільний поворот голови вліво і знову поверніться у вихідне положення.



Впливає: підвищується гнучкість м'язів шиї, знижується ризик отримання травм під час поєдинків, розігрівається область шиї для більш ефективного виконання наступних вправ.

Важливі моменти:

- 1) прагнути розслабляти м'язи обличчя, шиї і плечового пояса;
- 2) зберігати тулуб прямим і нерухомим;
- 3) не робити різких рухів;
- 4) дихання спокійне, природне;
- 5) темп виконання повільний.

Вправа №2

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 1-го вправи.

З вихідного положення виконайте повільний нахил голови вперед, намагайтеся доторкнутися підборіддям до грудей, поверніться у вихідне положення. Потім виконайте повільний нахил голови назад, погляд направте вгору і трохи назад, знову поверніться у вихідне положення.



Впливає: в цій вправі аналогічний характером впливу в 1-м вправі.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні цієї вправи, аналогічні важливим моментам в 1-м вправі.

Вправа №3

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 1-го вправи.

З вихідного положення виконайте повільний нахил голови вправо, намагайтеся вухом торкнутися правого плеча, затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд, поверніться у вихідне положення. Потім виконайте повільний нахил голови вліво, намагайтеся вухом торкнутися лівого плеча, затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд, поверніться у вихідне положення.



Впливає: вплив даної вправи аналогічно впливу при виконанні 1-го вправи.

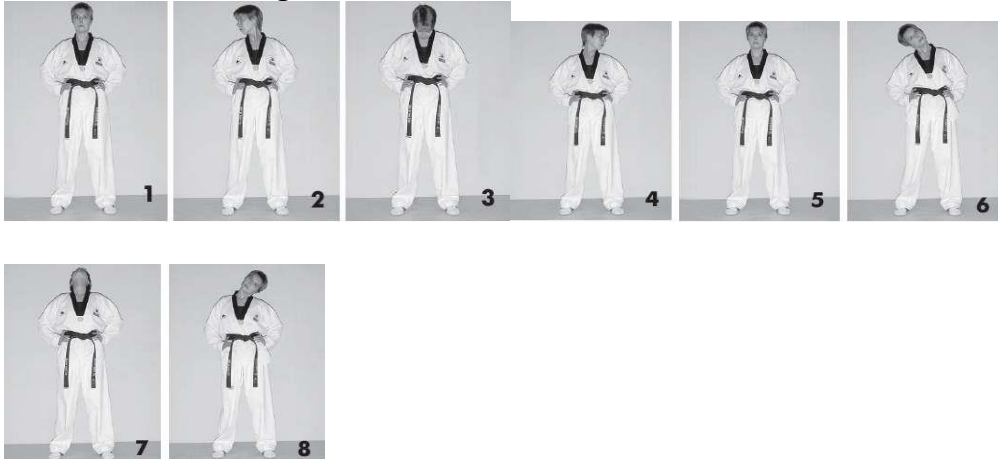
Важливі моменти:

- 1) прагнете розслабляти м'язи шиї і плечового пояса;
- 2) не робіть різких нахилів голови і не збільшуйте темп виконання;
- 3) під час нахилу голови не піднімайте протилежне плече і не відхиляйте голову назад;
- 4) зберігайте дихання природним і спокійним.

Вправа №4

Техніка виконання: вихідне положення в даній вправі аналогічно вихідного положення при виконанні 1-ї вправи.

З вихідного положення виконайте повільний поворот голови вправо, потім підборіддя, спрямований до правого плеча, повільно опустіть до грудей і підніміть до лівого плеча. Таким же чином, зліва направо, поверніться у вихідне положення. Виконайте нахил голови до правого плеча, потім повільно переведіть голову назад і до лівого плеча. Таким же чином, зліва направо, поверніться у вихідне положення. Чергуйте виконання напівколових обертань спереду справа наліво і зліва направо, і ззаду справа наліво і зліва направо.



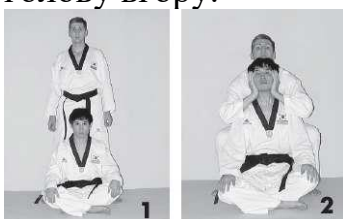
Впливає: розминаються м'язи шії для виконання наступних вправ, знижується ризик отримання травм під час поєдинків, розігріваються шийна частина хребетного стовпа і частково глибокі м'язи спини, які беруть участь у виконанні цього руху.

Важливі моменти:

- 1) не робіть різких рухів і не збільшуйте темп виконання, так як різкі обертання викликають збільшення напруги в області хребетного стовпа;
- 2) контролюйте ті м'язові групи, які не беруть участь у виконанні даної вправи;
- 3) зберігайте пряме і природне положення тулуба;
- 4) дихання природне і спокійне.

Вправа №5

Техніка виконання: дана вправа виконується з партнером. Прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, коліна нарізно, гомілки схрестити. Спина пряма, руки розташовані на колінах. Голова в природному положенні. З вихідного положення партнер стає за вашою спиною і обхоплює вашу голову в області вух. Повільним, плавним рухом партнер витягує вашу голову вгору.



Впливає: цю вправу розтягує м'язи, розташовані нижче основи черепа і на задній поверхні шиї.

Важливі моменти:

- 1) зберігати положення тулуба прямим і нерухомим;
- 2) контролювати дії вашого партнера;
- 3) прагнути розслабити м'язи обличчя, шиї і плечового пояса;
- 4) при витягуванні шиї вгору строго контролювати положення лівого і правого плеча, не допускаючи їх підйому вгору;
- 5) зберігати природним дихання.

Вправа №6

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконайте нахил голови вправо, правою рукою обхопіть ліву частину голови. Повільно, плавно виконайте натиснення рукою на голову. Затримайтеся в цьому положенні 30 секунд і поверніться у вихідне положення. Аналогічно виконайте вправу в ліву сторону.



Впливає: дана вправа розтягує бічні м'язи шиї і знижує ризик отримання травм під час поєдинків, підвищує гнучкість для орієнтації під час розворотів.

Важливі моменти:

- 1) намагайтеся розслабити м'язи обличчя, шиї і плечового пояса;
- 2) зберігайте природним положення тулуба;
- 3) уникайте різких і рвучких натискань рукою на голову;
- 4) зберігайте спокійне і природне дихання.

Вправа №7

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки зчеплені в замок на потилиці.

З вихідного положення виконайте повільний нахил голови вниз так, щоб підборіддям торкнутися грудей, повільно і плавно натисніть рукою на потилицю, відчуйте легке розтягнення шийної частини хребетного стовпа. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення.



Впливає: дана вправа розвиває гнучкість м'язів, розташованих нижче основи черепа і на задній поверхні шії. Сприяє розігрівання не тільки шийної частини хребетного стовпа, а й частково м'язів спини.

Важливі моменти:

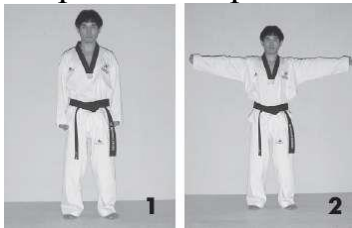
- 1) уникайте різких і рвучких натискань руками на голову;
- 2) намагайтеся розслабити м'язи шії і плечового пояса;
- 3) домагайтеся плавності виконання і поступово збільшуйте амплітуду натискання руками на голову;
- 4) зберігайте спокійне і природне дихання.

Вправи для розвитку гнучкості м'язів рук і плечового пояса

Вправа №1

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тіла, кисті стиснуті в кулаки, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення підніміть руки в сторони і виконайте невеликі кругові обертання руками. Траєкторія руху рук - малі окружності. Чергуйте обертання вперед і назад.



Впливає: розвиває гнучкість плечового суглоба і сприяє розтягуванню м'язів плечей. Знижує ризик отримання вивихів плеча під час ударів руками. Збільшує амплітуду виконання кидків.

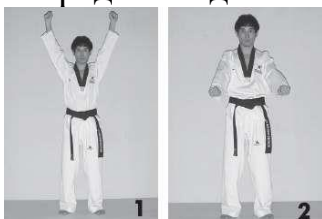
Важливі моменти:

- 1) зберігайте положення тулуба природним і прямим;
- 2) не виконуйте руху різкими ривками;
- 3) контролюйте ті групи м'язів, які не беруть участь у виконанні даної вправи;
- 4) дихання вільне;
- 5) темп виконання - середній з подальшим прискоренням.

Вправа №2

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно положенню тіла при виконанні 1-го вправи.

З вихідного положення виконайте кругові обертання руками вперед і назад. Траєкторія руху рук - великі кола. Чергуйте виконання обертань вперед і назад.



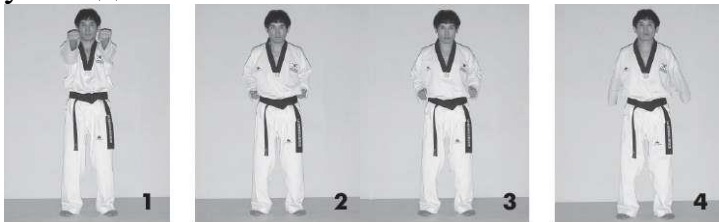
Впливає: характер впливу даної вправи аналогічний характером впливу при виконанні 1-ї вправи.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам при виконанні 1-ї вправи.

Вправа №3

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, голову прямо, погляд спрямований вперед, руки випрямлені перед тулубом, тримати пензля стиснутими в кулаки.

З вихідного положення різким рвучких рухом відведіть лікті назад, поверніть в початкове положення руки, знову різко відведіть лікті назад і, випрямляючи руки, також різко відведіть назад кулаки. Всі три рухи в цій вправі виконуються на один рахунок. Між двома відведеннями назад ліктів не повинно бути великих пауз. Після кожного з трьох рухів повертайте руки у вихідне положення.



Впливає: дана вправа розвиває гнучкість плечового суглоба, є хорошим розминкою вправою, дає можливість розробити групи м'язів, за рахунок яких відбувається виконання блискавичних ударів руками і кидків.

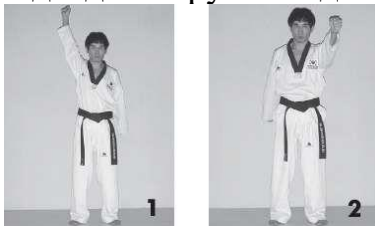
Важливі моменти:

- 1) приступайте до даного вправі тільки після гарного розігріву м'язів плечового пояса, щоб уникнути вивихів в плечовому суглобі;
- 2) домагайтеся синхронності виконання, поступово збільшуючи амплітуду;
- 3) підтримуйте максимальний темп рухів, наближений до бойового ;
- 4) на кожен рух - видих; повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №4

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, одна рука піднята вгору, інша опущена вниз, уздовж тулуба; кисті стиснуті в кулаки.

З вихідного положення виконайте одночасне відведення двох рук назад - однієї вгору, інший вниз. Рух виконується на два рахунки. Два рвучких відведення рук назад - зміна положень рук.



Впливає: дана вправа підвищує гнучкість плечового суглоба, є хорошим розминкою вправою, розтягує м'язи плечей.

Важливі моменти:

- 1) приступайте до даного вправи тільки після ретельного розігріву м'язів плечового пояса, щоб уникнути вивиху в плечовому суглобі, або виконуйте вправу, починаючи з повільного темпу, поступово збільшуючи амплітуду рухів;
- 2) на кожні два відведення - видих; зміна положення рук - вдих.

Вправа №5

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений. Ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед, кисті стиснуті в кулаки.

З вихідного положення виконайте одночасні кругові рухи руками у вертикальній площині. Одна рука починає рух, інша наздоганяє. Під час виконання руху стежте, щоб в русі не брало участь тулуб, махи виконуються тільки за рахунок рухливості плечового суглоба. Поступово збільшуйте амплітуду і швидкість рухів до максимальної.

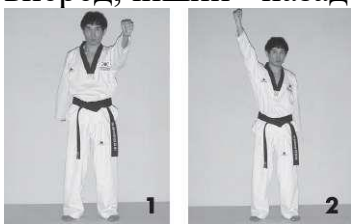


Впливає: дана вправа збільшує рухливість в плечових суглобах і розвиває гнучкість рук і верхнього плечового пояса, що підвищує ефективність нанесення кругових ударів руками і кидків під час поєдинку.

Вправа №6

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 5-го вправи.

З вихідного положення виконайте різнойменні зустрічні кругові рухи руками у вертикальній площині, тобто одночасно однією рукою виконуйте рух вперед, інший - назад.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 5-й вправі.

Важливі моменти:

- 1) виконуйте обертання тільки у вертикальній площині;
- 2) поступово збільшуйте амплітуду обертання руками;
- 3) намагайтеся виконувати рух тільки за рахунок рухливості в плечовому суглобі, не розгортаючи тулуб.

Вправа №7

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 5-го вправи.

З вихідного положення виконайте схрестно кругові махи перед тулубом знизу вгору. Після кожного маху міняйте положення рук, спочатку права перед лівою, потім - навпаки.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 5-м вправі.

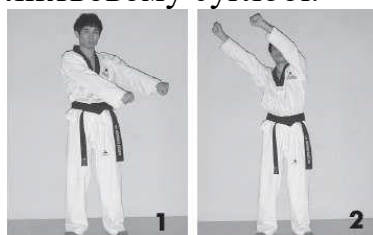
Важливі моменти:

- 1) поступово збільшуйте амплітуду рухів;
- 2) при виконанні вправи зберігайте пряме положення тулуба.

Вправа №8

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 5-го вправи.

З вихідного положення виконайте кругові рухи двома руками за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки. Махи руками виконуйте перед тулубом з широкою амплітудою. Під час виконання кругового руху руку, рухається по малому радіусу, злегка згинайте в ліктьовому суглобі.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 5-м вправі.

Вправа №9

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки випрямлені в сторони і розташовані на одній лінії, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконайте вільний мах правою рукою вгору, зігніть її в ліктьовому суглобі і виконайте бавовна по лівому плечу за головою. Одночасно лівою рукою виконайте рух вниз-вправо-вверх і, зігнувши її в ліктьовому суглобі, виконайте бавовна по правій лопатці під зігнутою правою рукою. Поверніть руки у вихідне положення і виконаєте вправу в іншу сторону.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 5-м вправі.

Вправа №10

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, руки опущені вздовж тулуба, ноги на ширині плечей, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення підніміть руки в сторони і різко відведіть їх до межі назад. Потім виконайте рух руками вперед в горизонтальній площині, схрестіть руки і, обхопивши тулуб, виконайте бавовна долонями по лопатках. Чергуйте положення рук під час схрещування їх перед тулубом, спочатку праву зверху, - потім ліву.



Впливає: дана вправа є хорошим розминкою вправою, розвиває гнучкість рук і верхнього плечового пояса, знижує ризик травмувати плечі при виконанні падінь і захоплень.

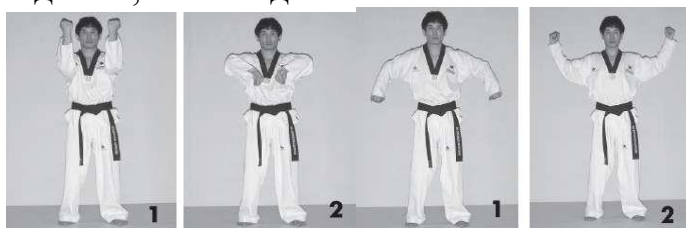
Важливі моменти:

- 1) виконуйте вправу тільки по горизонтальній траєкторії;
- 2) максимально розслабте м'язи плечового пояса;
- 3) поступово збільшуйте амплітуду руху;

Вправа №11

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки випрямлені вперед на рівні грудей.

З вихідного положення виконайте обертання в ліктьовому суглобі спочатку від себе, потім - до себе.



Впливає: вправа розвиває рухливість ліктьового суглоба, є хорошим розігрівуючим вправою для виконання ударів руками.

Важливі моменти:

- 1) не відводите лікті занадто сильно в сторони під час виконання обертань;
- 2) не робіть різких рухів, збільшуючи амплітуду руху поступово;
- 3) контролюйте ті групи м'язів, які не беруть участь у виконанні вправи;
- 4) зберігайте дихання спокійним або довільним.

Вправа №12

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки випрямлені в сторони і перебувають на одній лінії, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення виконайте обертання в ліктьовому суглобі, одночасно двома руками, спочатку до себе, потім - від себе.

Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 11-м вправі.

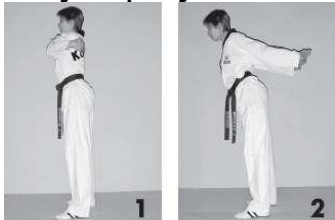
Важливі моменти:

- 1) не піднімати плечі при виконанні рухів і зберігати тулуб прямим і нерухомим;
- 2) прагнути розслабити м'язи плеча та передпліччя;
- 3) уникати різких і рвучких рухів, збільшуючи амплітуду виконання поступово;
- 4) темп середній з подальшим прискоренням;
- 5) дихання зберігати спокійний.

Вправа №13

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення підніміть руки в сторони до рівня плечей і одночасно обхопіть тулуб схрещеними руками, кистями хлопніть по краях лопаток. Не зупиняючись, розведіть руки в сторони по горизонтальній траєкторії і заведіть їх за спину, намагаючись з усіх сил грюкнути за спиною в долоні. Під час тренування можна багаторазово однієї зв'язкою виконувати дану вправу.

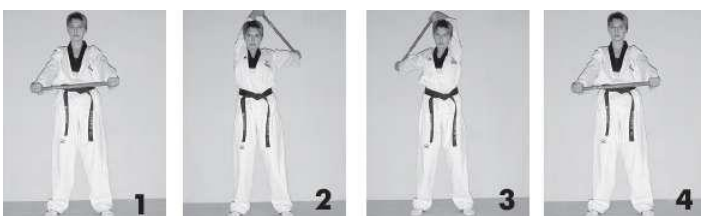


Впливає: вправа розвиває рухливість плечового суглоба і збільшує гнучкість верхнього плечового пояса. Знижує ризик травмувати плечі при виконанні захватів і кидків. Збільшує ефективність нанесення швидкісних ударів руками під час поєдинку.

Вправа №14

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки прямі, візьміть палицю таким хватом, щоб при виконанні вправи руки не згиналися в ліктьовому суглобі.

З вихідного положення виконайте кругові рухи, проносячи палицю над головою зліва і справа, не згинаючи рук. Після руху над головою палицю



опустить на рівень попереку, потім через сторону підніміть вгору і знову виконайте рух над головою. Якщо плечовий суглоб

недостатньо рухливий, при розучуванні даної вправи візьміть палицю більш широким хватом і поступово зменшуйте відстань. Виконуйте вправу вправо і вліво.

Впливає: дана вправа розвиває рухливість плечового суглоба. Знижує ризик травмувати плечі при виконанні кидків, захоплень і падінь.

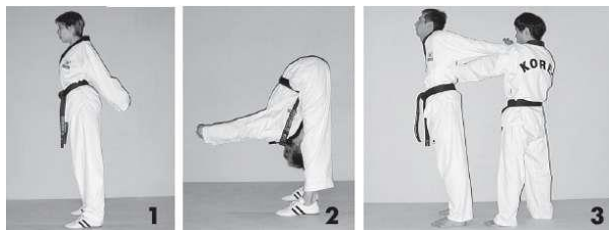
Важливі моменти:

- 1) не рекомендуємо виконувати вправу тим, у кого в минулому був травмований плечовий суглоб або був зароблений вивих;
- 2) виконуйте спочатку в повільному темпі, поступово збільшуючи швидкість;
- 3) намагайтеся максимально розслаблювати верхній плечовий пояс;
- 4) зберігайте спокійне дихання.

Вправа №15

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення витягніть дві руки за спиною і зчепите кисті в замок. Поступово нахилиючи тулуб вниз, підніміть руки якомога вище вгору. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення.



Варіант виконання: з вищеописаного вихідного положення вправа виконується з партнером. Відведіть прямі руки назад і зчепите кисті в замок. Ваш партнер однією рукою впирається вам в спину, іншою рукою піднімає ваші руки вгору.

Впливає: дана вправа розвиває гнучкість плечового суглоба і розтягує м'язи плечового пояса. Виконання даної вправи сприяє більш ефективному виконанню ударів руками і кидків у поєдинку.

Важливі моменти:

- 1) намагайтеся під час виконання розслабити м'язи плечового пояса;
- 2) не виконуйте вправу різко і з ривками;
- 3) так як другий варіант виконання вимагає достатньо розвиненою гнучкості плечового суглоба, на початковому етапі розвитку гнучкості виключіть цей варіант з тренування;
- 4) не рекомендуємо виконувати обидва варіанти вправи, якщо в минулому у вас були травми плечових суглобів, особливо вивихи;
- 5) підйом рук і нахил тулуба виконуйте на видиху, потім в статичному положенні зберігайте дихання природним і спокійним.

Вправа №16

Техніка виконання: вправа виконується у опори. Прийміть вихідне положення - встаньте лицем до стіни на відстані півкроку. Права нога

попереду (як приклад виконуємо вправу з правого боку), стопи паралельні стіни, ноги на ширині плечей.

З вихідного положення праву руку випрямити вправо-назад, долоня притиснута до стіни. Контролюючи додаток сили, повільно виконайте поворот тулуба вліво, витягаючи тим самим руку. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Виконайте вправу на іншу руку.



Впливає: характер впливу даної вправи аналогічний характером впливу при виконанні 15-ї вправи.

Важливі моменти:

- 1) положення руки тільки горизонтальне;
- 2) під час виконання намагайтеся максимально розслабити м'язи плеча.

Вправа №17

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, голову тримати прямо, права рука горизонтально піднята перед тулубом, лікоть спрямований назовні.

З вихідного положення зігніть ліву руку в лікті, затисніть праву руку в районі лівого ліктя. Затискуючи праву руку, з силою затягуйте її всередину. Затримайтеся в кінцевому положенні на декілька секунд. Поміняйте руки.



Впливає: характер впливу аналогічний характером впливу при виконанні 15-го вправи.

Важливі моменти:

- 1) затиснута рука не повинна напружуватися;
- 2) положення руки повинно бути тільки горизонтальним;
- 3) по мірі затягування сила тиску повинна зростати поступово, що дозволить плечу спертися на груди;
- 4) не виконуйте вправу різко і ривками;
- 5) під час виконання зберігайте природне дихання.

Вправа №18

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення схрестити руки на грудях і обхопити тулуб. Виконайте натиснення кистями на внутрішні краї різнойменних лопаток.

Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Поміняйте руки і знову виконайте натиснення. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд.

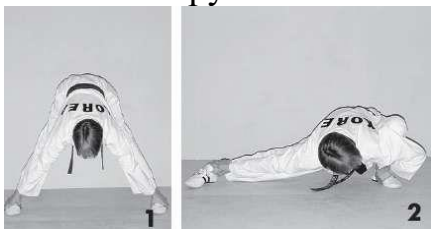


Впливає: дана вправа розвиває гнучкість плечового суглоба і сприяє розтягуванню м'язів плеча, що, в свою чергу, знижує ризик появи травм при проведенні захоплень і кидків.

Вправа №19

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - розставити ноги в сторони (відстань між стопами - три з половиною довжини стопи). Нахилити тулуб вперед і взятися руками зверху за стопи.

З вихідного положення виконайте глибокий випад на правій нозі, ліва випрямлена. Руки і раніше обхоплюють стопи. Нахилиючи тулуб якомога нижче до поверхні, з усіх сил тисніть вперед, намагайтеся покласти ліве плече на поверхню, голову поверніть праворуч. Виконайте вправу на іншу руку. Дана вправа можна тренувати поперемінно на обидві сторони, можна виконувати багаторазове тиск на кожну сторону, можна зафіксувати кінцеве положення руки на певний час і потім поміняти положення рук і ніг.

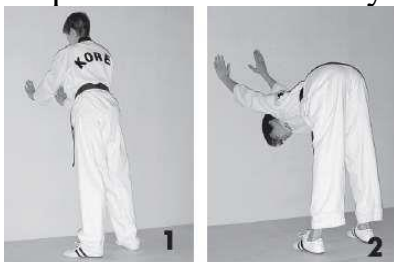


Впливає: вправа розвиває гнучкість плечового суглоба і сприяє розтягуванню м'язів плеча. Знімає ризик травмувати плечі при виконанні захватів і кидків.

Вправа №20

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи біля опори, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і покладіть руки на опору на висоті попереку.

З вихідного положення виконайте прогини в плечових суглобах вниз з поступовим збільшенням амплітуди. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.

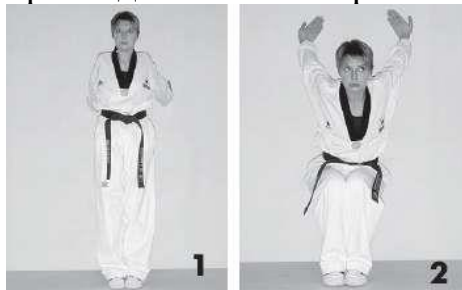


Впливає: характер впливу аналогічний характером впливу, описаного в 19-м вправі.

Вправа №21

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - станьте спиною до опори, ноги разом, покладіть руки на опору на рівні попереку.

З вихідного положення, не відпускаючи хват, виконайте присідання з поступовим збільшенням амплітуди. Тулуб тримайте прямо. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.

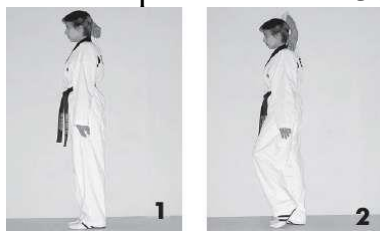


Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Вправа №22

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи боком до опори, тулуб випрямлений, голову тримати прямо, ноги разом, підніміть руку, зігнуту в лікті, вгору і зіпріться ліктем об поверхню.

З вихідного положення виконайте натиснення ліктем на поверхню, поступово збільшуючи амплітуду. Щоб збільшити навантаження на плечовий суглоб, виконайте крок в сторону від опори. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.

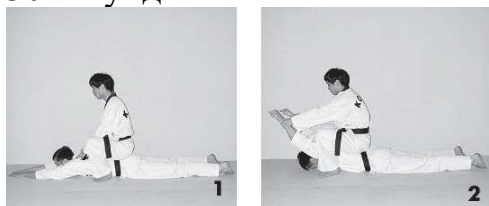


Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Вправа №23

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на животі обличчям вниз, ноги прямі, руки витягнуті вперед.

З вихідного положення партнер сідає на поперек і, захоплюючи руки нижче ліктьового суглоба, виконує відведення рук назад-вгору, поступово збільшуючи амплітуду. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 19-м вправі.

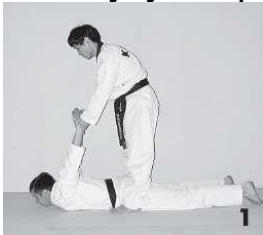
Важливі моменти:

- 1) необхідно, щоб амплітуда підйому руки наростала повільно і плавно;
- 2) не можна ривками піднімати руки вгору;
- 3) контролюйте дію вашого партнера і при відчутті сильного болю припиніть рух рук вгору;
- 4) не рекомендуємо виконувати дану вправу тим, хто в минулому мав вивихи і травми плечового суглоба.

Вправа №24

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на животі обличчям вниз, ноги прямі, руки витягнуті назад уздовж тулуба.

З вихідного положення партнер, захоплюючи руки в області передпліччя, виконує відведення рук вгору до голови, поступово збільшуючи амплітуду. У крайній точці прикладання сили затримуєтесь на 30 секунд.



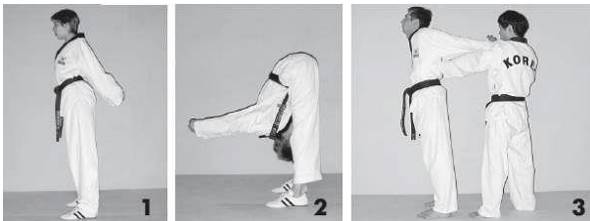
Впливає: аналогічним характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам, описаним в 19-й вправі.

Вправа №25

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення витягніть дві руки за спиною і зчепите кисті в замок. Поступово нахилиючи тулуб вниз, підніміть руки якомога вище вгору. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення.



Варіант виконання: з вищеописаного вихідного положення вправа виконується з партнером. Відведіть прямі руки назад і зчепите кисті в замок. Ваш партнер однією рукою впирається вам в спину, іншою рукою піднімає ваші руки вгору.

Впливає: дана вправа розвиває гнучкість плечового суглоба і розтягує м'язи плечового пояса. Виконання даної вправи сприяє більш ефективному виконанню ударів руками і кидків у поєдинку.

Важливі моменти:

- 1) намагайтеся під час виконання розслабити м'язи плечового пояса;
- 2) не виконуйте вправу різко і з ривками;

3) так як другий варіант виконання вимагає достатньо розвинутою гнучкості плечового суглоба, на початковому етапі розвитку гнучкості виключіть цей варіант з тренування;

4) не рекомендуємо виконувати обидва варіанти вправи, якщо в минулому у вас були травми плечових суглобів, особливо вивихи;

5) підйом рук і нахил тулуба виконуйте на видиху, потім в статичному положенні зберігайте дихання природним і спокійним.

Вправа №26

Техніка виконання: вправа виконується у опори. Прийміть вихідне положення - встаньте лицем до стіни на відстані півкроку. Права нога попереду (як приклад виконуємо вправу з правого боку), стопи паралельні стіни, ноги на ширині плечей.

З вихідного положення праву руку випрямити вправо-назад, долоня притиснута до стіни. Контролюючи додаток сили, повільно виконайте поворот тулуба вліво, витягаючи тим самим руку. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Виконайте вправу на іншу руку.



Впливає: характер впливу даної вправи аналогічний характером впливу при виконанні 15-ї вправи.

Важливі моменти:

- 1) положення руки тільки горизонтальне;
- 2) під час виконання намагайтеся максимально розслабити м'язи плеча.

Вправа №27

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, голову тримати прямо, права рука горизонтально піднята перед тулубом, лікоть спрямований назовні.

З вихідного положення зігніть ліву руку в лікті, затисніть праву руку в районі лівого ліктя. Затискуючи праву руку, з силою затягуйте її всередину. Затримайтеся в кінцевому положенні на декілька секунд. Поміняйте руки.



Впливає: характер впливу аналогічний характером впливу при виконанні 15-го вправи.

Важливі моменти:

- 1) затиснута рука не повинна напружуватися;
- 2) положення руки повинно бути тільки горизонтальним;

- 3) по мірі затягування сила тиску повинна зростати поступово, що дозволить плечу спертися на груди;
- 4) не виконуйте вправу різко і ривками;
- 5) під час виконання зберігайте природне дихання.

Вправа №28

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо, погляд спрямований вперед.

З вихідного положення схрестити руки на грудях і обхопити тулуб. Виконайте натиснення кистями на внутрішні краї різнойменних лопаток. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Поміняйте руки і знову виконайте натиснення. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд.

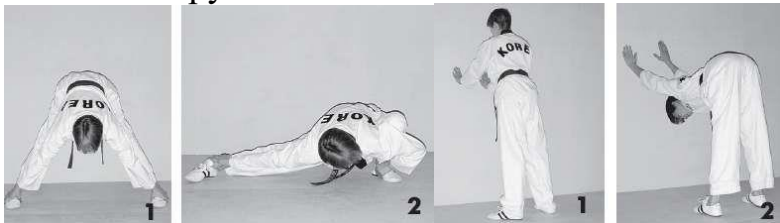


Впливає: дана вправа розвиває гнучкість плечового суглоба і сприяє розтягуванню м'язів плеча, що, в свою чергу, знижує ризик появи травм при проведенні захоплень і кидків.

Вправа №29

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - розставити ноги в сторони (відстань між стопами - три з половиною довжини стопи). Нахилити тулуб вперед і взятися руками зверху за стопи.

З вихідного положення виконайте глибокий випад на правій нозі, ліва випрямлена. Руки і раніше обхоплюють стопи. Нахилиючи тулуб якомога нижче до поверхні, з усіх сил тисніть вперед, намагайтеся покласти ліве плече на поверхню, голову поверніть праворуч. Виконайте вправу на іншу руку. Дана вправа можна тренувати поперемінно на обидві сторони, можна виконувати багаторазове тиск на кожну сторону, можна зафіксувати кінцеве положення руки на певний час і потім поміняти положення рук і ніг.



Впливає: вправа розвиває гнучкість плечового суглоба і сприяє розтягуванню м'язів плеча. Знімає ризик травмувати плечі при виконанні захватів і кидків.

Вправа №30

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи біля опори, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і покладіть руки на опору на висоті попереку.

З вихідного положення виконайте прогини в плечових суглобах вниз з поступовим збільшенням амплітуди. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.

Впливає: характер впливу аналогічний характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Вправа №31

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - станьте спиною до опори, ноги разом, покладіть руки на опору на рівні попереку.

З вихідного положення, не відпускаючи хват, виконайте присідання з поступовим збільшенням амплітуди. Тулуб тримайте прямо. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.

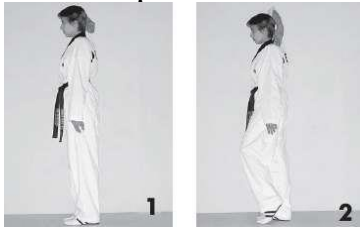


Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Вправа №32

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи боком до опори, тулуб випрямлений, голову тримати прямо, ноги разом, підніміть руку, зігнуту в лікті, вгору і зіпріться ліктем об поверхню.

З вихідного положення виконайте натиснення ліктем на поверхню, поступово збільшуючи амплітуду. Щоб збільшити навантаження на плечовий суглоб, виконайте крок в сторону від опори. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.

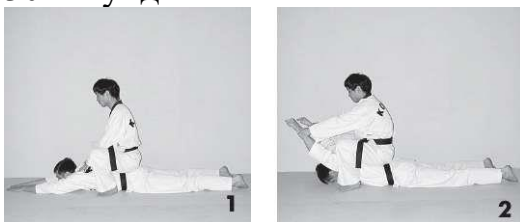


Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Вправа №33

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на животі обличчям вниз, ноги прямі, руки витягнуті вперед.

З вихідного положення партнер сідає на поперек і, захоплюючи руки нижче ліктьового суглоба, виконує відведення рук назад-вгору, поступово збільшуючи амплітуду. У кінцевій точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Важливі моменти:

- 1) необхідно, щоб амплітуда підйому руки наростала повільно і плавно;
- 2) не можна ривками піднімати руки вгору;
- 3) контролюйте дію вашого партнера і при відчутті сильного болю припиніть рух рук вгору;
- 4) не рекомендуємо виконувати дану вправу тим, хто в минулому мав вивихи і травми плечового суглоба.

Вправа №34

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на животі обличчям вниз, ноги прямі, руки витягнуті назад уздовж тулуба.

З вихідного положення партнер, захоплюючи руки в області передпліччя, виконує відведення рук вгору до голови, поступово збільшуючи амплітуду. У крайній точці прикладання сили затримується на 30 секунд.



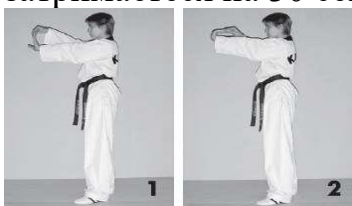
Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 19-й вправі.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам, описаним в 19-й вправі.

Вправа №35

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, голову тримати прямо.

З вихідного положення витягніть перед собою праву руку, вигніть зап'ястя, пальці спрямовані вгору. Візьміться лівою рукою за пальці правої руки і потягніть їх на себе (долоню направте назовні). У кінцевій фазі руху затримується на 30 секунд. Виконайте вправу на іншу руку.



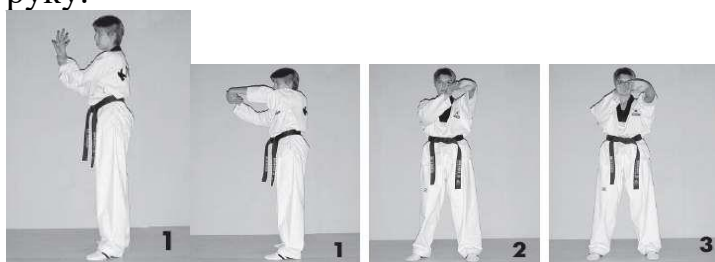
Впливає: дана вправа розтягує м'язи передпліччя і розвиває гнучкість зап'ястя і пальців. Є гарним розминкою вправою для відпрацювання прийомів захоплення.

Вправа №36

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 25-го вправи.

З вихідного положення обхопіть лівою рукою праву кисть (долоню спрямована до себе) і виконайте натиснення у напрямку до правого ліктя. У

кінцевій фазі руху затримаєтеся на 30 секунд і виконайте вправу на іншу руку.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 25-м вправі.

Вправа №37

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи прямо, ноги на ширині плечей, права рука зігнута в лікті, ліва рука обхоплює праву кисть.

З вихідного положення зігніть руку в зап'ясті, притискуючи кисть до передпліччя. Виконайте кілька натискань. У кінцевій фазі руху затримаєтеся на 30 секунд. Виконайте вправу на іншу руку.

Варіант виконання: розігніть руку в зап'ясті, віджимайте кисть від себе. У кінцевій фазі рух затримайте на 30 секунд і виконайте рух на іншу руку.

Впливає: дана вправа розтягує зап'ясті і м'язи передпліччя. Сприяє розвитку рухливості суглобів кисті. Є гарним розминкою вправою при роботі зі зброєю, а також для захоплень і ударів.

Вправа №38

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо.

З вихідного положення витягніть руки перед собою і зчепите кисті в замок, долоні спрямовані вперед, великі пальці вниз. Зігніть руки в ліктях і, розгортаючи долоні, притисніть їх до грудей. По черзі випрямляйте і згинайте руки.



Впливає: вправа розтягує пальці і зап'ястя, підвищує силу і гнучкість при захопленнях. Є розминкою вправою для пальців кисті рук.

Вправа №39

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до опори, ноги разом. Відстань від опори приблизно 1,5 кроку. Випряміть руки перед собою і упріться двома долонями об поверхню на рівні живота, щільно притисніть долоні до поверхні. Виконайте натиснення на долоні, поступово зменшуючи відстань між вами і опорою, або опускайте долоні на рівень нижче. Намагайтеся не відривати долоні від поверхні. У максимальній точці прикладання сили затримаєтеся на 30 секунд.

Впливає: дана вправа збільшує рухливість суглобів пальців і зап'ястьев. Підвищує гнучкість і силу при захопленнях. Є гарним розминкою вправою для роботи зі зброєю.

Вправа №40

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед собою, і кисті зчеплені в замок.

З вихідного положення виконайте обертання кистями в зап'ясті спочатку до себе, потім - від себе.



Варіант виконання: з вихідного положення виконайте хвилеподібні рухи кистями перед собою.

Впливає: вправа є розминкою для захоплень, ударів і роботи зі зброєю. Розвиває рухливість в променевоzap'ястному суглобі.

Вправа №41

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, долоні з'єднані разом (як в молитовному жесті), пальці спрямовані вгору.

З вихідного положення, не відриваючи долоні один від одного, опускайте зап'ястя якомога нижче, поки передпліччя і долоні не утворюють кут 90°. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.



Варіант виконання: з'єднайте долоні тильними сторонами на рівні живота, опустіть лікті вниз, пальці спрямовані вниз. Повільно піднімайте долоні вгору, не відриваючи їх один від одного. Затримайтеся в максимальній для вас точці на 30 секунд.

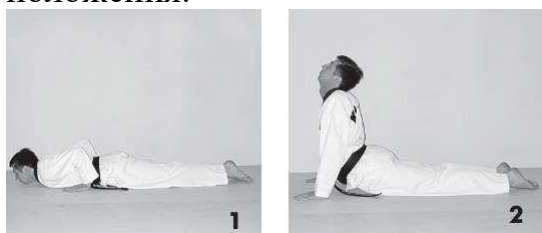
Впливає: дана вправа розвиває гнучкість в зап'ястях і є розминкою вправою для захоплень і при роботі зі зброєю.

Вправи для розвитку гнучкості м'язів грудей, живота і спини

Вправа №1

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - ляжте на живіт і упріться долонями в поверхню, ноги прямі і з'єднані разом, голова піднята.

З вихідного положення повністю випрямити дві руки і виконайте прогин у спині та попереку, закиньте голову назад і подивіться вгору. Під час прогину підійміть над поверхнею груди і верхню частину живота. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд і поверніться у вихідне положення.



Впливає: дана вправа розвиває гнучкість у поперековому відділі хребта і розтягує м'язи грудей і живота.

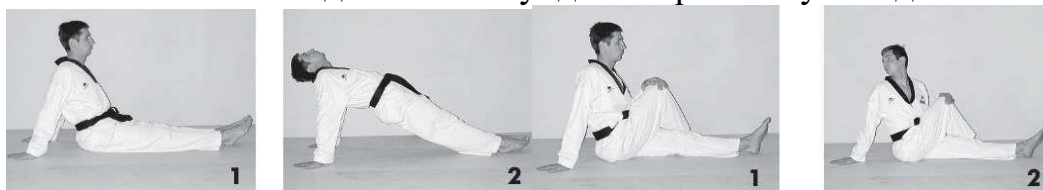
Важливі моменти:

- 1) уникайте різкого і рвучких прогину в попереку;
- 2) виконуйте повільне випрямлення рук і не закидайте голову назад різким рухом;
- 3) виконуйте прогин на видиху.

Вправа №2

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сядьте на поверхню, витягніть руки назад і упріться долонями в поверхню, ноги прямі і витягнуті вперед.

З вихідного положення підніміть стегна від поверхні, утримуючи вагу тіла на руках і ногах, закиньте голову назад. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Поверніться у вихідне положення.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 1-м вправі.

Вправа №3

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сядьте на підлогу, спина пряма, права нога витягнута вперед, ліва зігнута в коліні і стопою спирається об поверхню біля правого коліна.

З вихідного положення зіпріться об поверхню лівою рукою, праву руку покладіть на ліве коліно і виконайте повільний поворот тулуба і голови вліво. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Поміняйте положення рук і ніг і виконайте поворот праворуч.

Впливає: дана вправа розвиває гнучкість в спині і поперековому відділі хребта, дозволяє більш ефективно виконувати кидки і обертання тулуба під час двобою.

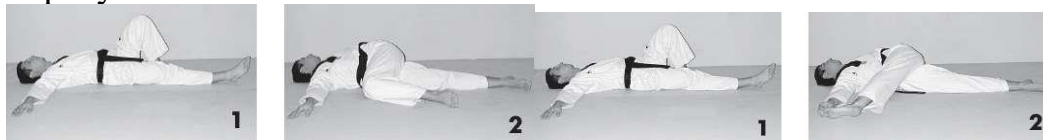
Важливі моменти:

- 1) уникайте різкого і рвучких повороту тулуба;
- 2) зберігайте пряме положення тулуба;
- 3) виконайте поворот на видиху.

Вправа №4

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на спині, руки витягнуті в сторони. Ноги прямі.

З вихідного положення підніміть праве коліно вгору і розгорніть тулуб так, щоб коліном торкнутися поверхні зліва від себе. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу іншою ногою.



Впливає: вправа розвиває гнучкість поперекового відділу хребта, розтягує м'язи спини і косі м'язи живота. Є гарним релаксаційною вправою після тренування. Сприяє більш ефективному виконанню ударів ногами і обертань тулуба під час двобою.

Важливі моменти:

- 1) уникати різких рухів;
- 2) намагатися не піднімати лопатки над поверхнею;
- 3) зберігати спокійний, природне дихання.

Вправа №5

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 4-го вправи.

З вихідного положення прямий правою ногою торкніться лівої руки. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу іншою ногою.

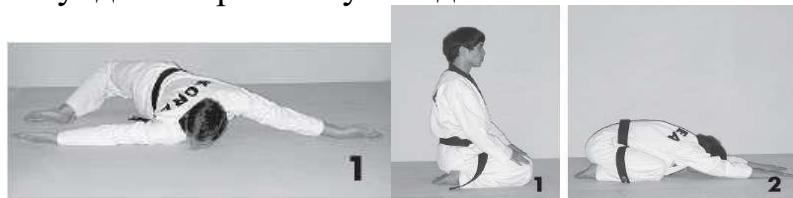
Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 4-м вправі.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам, описаним у 4-й вправі.

Вправа №6

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на животі обличчям вниз, руки витягнуті в сторони, долоні притиснуті до поверхні.

З вихідного положення підніміть праву ногу, злегка зігніть її в коліні і торкніться пальців лівої руки. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу іншою ногою.



Впливає: вправа розвиває гнучкість поперекового відділу хребта, розтягує м'язи грудного відділу, косі м'язи живота.

Важливі моменти:

- 1) уникати різких рухів;
- 2) не піднімати голову над поверхнею;
- 3) намагатися не відривати від поверхні грудну клітку;
- 4) зберігати спокійний, природне дихання.

Вправа №7

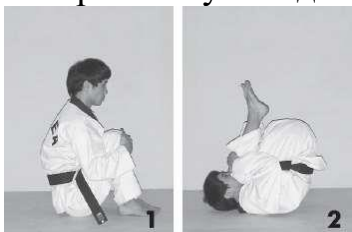
Техніка виконання: прийміть вихідне положення - встаньте на коліна, опустите сідниці на п'яти, руки у вільному положенні. З вихідного положення витягніть руки перед собою і покладіть на поверхню, потягніться за руками верхньою частиною тулуба. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

Впливає: вправа розтягує й зміцнює м'язи спини і поперекового відділу хребта. Підвищує гнучкість, необхідну під час виконання ударів ногами і руками, а також кидків.

Вправа №8

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, руки обхоплюють ноги.

З вихідного положення виконайте повільний переكات на спину, поверніться у вихідне положення. Кількість повторень 10 разів.



Впливає: вправа розтягує м'язи спини і є хорошим підготовчим вправою для падінь і кидків.

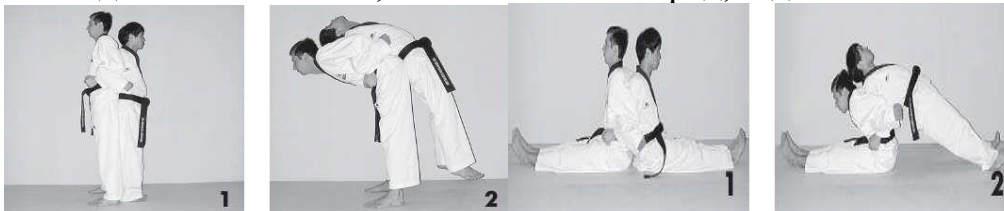
Важливі моменти:

- 1) уникайте різких і рвучких переكاتів;
- 2) контролюйте положення спини і голови, щоб уникнути ударів об поверхню;
- 3) виконуйте переكاتи на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №9

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - встаньте з партнером спина до спини, зачепитесь руками в районі ліктя.

З вихідного положення, нахилившись вперед, підніміть спиною партнера.



Впливає: вправа розтягує косі м'язи живота, зміцнює м'язи спини. Підвищує гнучкість при кидках і ударах.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам, описаним в 10-й вправі.

Вправа №10

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні з партнером спина до спини, ноги

прямі, витягнуті перед собою, руки зігнуті в ліктях і зчеплені з руками партнера в районі ліктя.

З вихідного положення виконайте підйом партнера на спину. Поверніться у вихідне положення. Поміняйтеся місцями.

Впливає: вправа розвиває гнучкість в спині і поперековому відділі хребта, а також розтягує м'язи грудного відділу хребта.

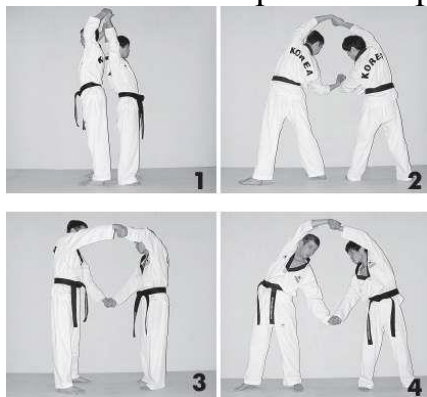
Важливі моменти:

- 1) уникайте рвучких підйомів, щоб не пошкодити хребетний відділ;
- 2) виконуйте вправу з партнером, рівним вам за вагою;
- 3) контролюйте почуття рівноваги під час виконання;
- 4) виконуйте підйом на спину на видиху.

Вправа №11

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи спиною один до одного з партнером, ноги на ширині плечей, підніміть руки вгору і візьміться за руки партнера.

З вихідного положення, роблячи одночасно кроки вперед, виконайте проворот з прогином в попереку спочатку вправо, потім - вліво. Кількість повторень 8-10 разів.



Впливає: вправа розвиває гнучкість поперекового відділу хребта, сприяє розвитку рухливості суглобів хребетного стовпа.

Вправа №12

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги - на відстані півтори ширини плечей, руки прямі, кисті зчеплені в замок, долоні спрямовані вниз.

З вихідного положення виконайте кругове обертання тулуба з випрямленими руками за годинниковою стрілкою, з прогином в попереку. Виконайте це ж обертання в протилежну сторону.



Впливає: вправа розвиває рухливість поперекового відділу хребта, гнучкість м'язів спини і є універсальною вправою для розігріву різних м'язових груп тулуба.

Важливі моменти:

- 1) прагнете зберегти нерухомими положення тазу і ніг;
- 2) уникайте різких рухів;
- 3) погляд завжди спрямований на руки;
- 4) нахил в сторону назад - вдих; нахил в сторону вперед - видих.

Вправа №13

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи навпроти партнера, ноги на ширині плечей, одна нога трохи попереду, тулуб тримати прямо. Візьміться однією рукою за кінець палиці, що знаходиться в руках у партнера.

З вихідного положення виконайте схресний крок ногою, розташованої позаду, всередину. Тримаючись за палицю, виконайте проворот з прогином в поперек таким чином, щоб погляд був спрямований на партнера. Під час провороту таз і стегна подайте вперед, а коліна злегка зігніть. Поміняйте положення рук і ніг і виконайте рух в інший бік.



Впливає: вправа розвиває гнучкість поперекового відділу хребта і спини. Сприяє розвитку рухливості суглобів поперекового відділу хребта.

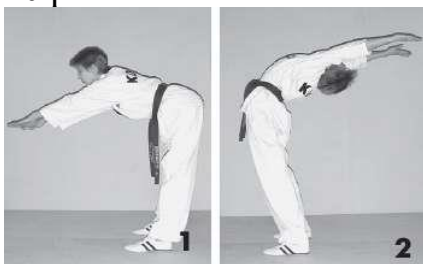
Важливі моменти:

- 1) уникайте різких рухів;
- 2) збільшуйте амплітуду виконання в міру розвитку гнучкості;
- 3) приступайте до виконання тільки після розігріву основних груп м'язів.

Вправа №14

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тулуба, тулуб природно випрямлений, голову тримати прямо.

З вихідного положення виведіть руки вперед і нахиліть тулуб вперед під кутом 45 °. Випрямитесь, підніміть руки вгору і виконайте прогин у поперековому відділі назад так, щоб погляд був спрямований на руки. Ноги не згинайте в колінному суглобі. Повторіть пружні напівнахили вперед-назад 10 разів.



Впливає: вправа сприяє розвитку гнучкості в поперековому відділі хребта. Зміцнює м'язи спини і розвиває рухливість суглобів.

Важливі моменти:

- 1) контролюйте стан рівноваги вашого тіла;
- 2) не виконуйте різких нахилів вперед-назад;
- 3) уникайте амплітудних нахилів як вперед, так і назад;
- 4) нахили виконуйте на видиху.

Вправа №15

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки прямі, витягнуті перед собою на рівні грудей, голову тримати прямо, погляд спрямований на руки.

З вихідного положення виконайте нахил і торкніться долонями поверхні перед собою. Переведіть руки назад, потягніться ними за ноги і торкніться поверхні пальцями позаду себе. Випрямитесь і виконайте нахил назад, прогнувшись у попереку, руки розташуйте на попереку або широко розведіть в сторони. Виконуйте три рухи на один рахунок. Поверніться після нахилу назад у вихідне положення.



Впливає: розвиває рухливість в поперековому відділі хребта, розтягує і зміцнює м'язи спини і грудей. Збільшує амплітуду руху тулуба при виконанні кидків.

Важливі моменти:

- 1) не робити різких і рвучких рухів, поступово збільшуючи амплітуду виконання;
- 2) під час нахилу вперед обов'язково торкатися поверхні руками і не відривати п'ять від поверхні;
- 3) при виконанні нахилу назад контролювати стійке положення всього тіла;
- 4) нахили вперед - видих; підйом тулуба - вдих; нахили назад - видих;
- 5) темп виконання середній.

Вправа №16

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо.

З вихідного положення маховим рухом підніміть дві руки вгору і зробіть два різких відведення назад. Опустіть руки вниз і знову зробіть два різких відведення назад. Кількість повторень 10-12 разів.



Впливає: вправа розтягує м'язи грудного пояса і спини. Підвищує гнучкість, необхідну для виконання кидків.

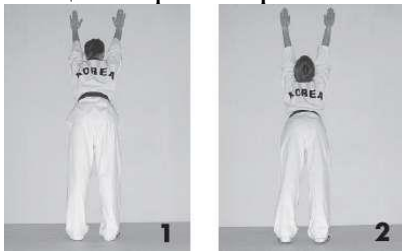
Важливі моменти:

- 1) виконуйте різкі махові рухи тільки після розігріву м'язів плечового суглоба і спини;
- 2) виконуйте вправу в динамічному режимі;
- 3) на видиху - два відведення рук вгору-назад, опускаючи руки - вдих, на видиху - два відведення рук вниз-назад.

Вправа №17

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - станьте обличчям до опори на відстані півметра від неї, підійміть дві руки вгору і упріться долонями.

З вихідного положення, відтягуючи таз назад, намагайтеся торкнутися опори грудьми, прогинаючи хребет у грудному відділі. Затримайтеся в кінцевій фазі вправи на кілька секунд. Кількість повторень 10 разів.

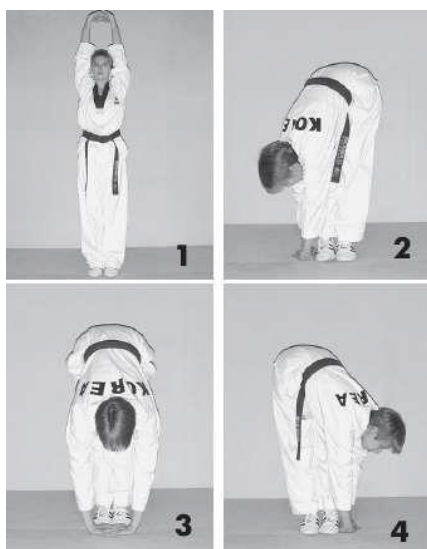


Впливає: вправа сприяє розвитку рухливості в грудному відділі хребта, розвиває гнучкість і розтягує грудні м'язи.

Вправа №18

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки витягнуті вгору, кисті зчеплені в замок тильною стороною долонь до голови.

З вихідного положення виконайте енергійні пружні нахили вниз до правої стопи, перед собою, до лівої стопи. Виконуйте, не піднімаючи тулуб вгору, серіями по три нахилу. У кожному з трьох нахилів затримайтеся, повністю притиснувши долоні до поверхні. Кількість повторень - 10 серій.



Впливає: вправа розвиває гнучкість і рухливість поперекового відділу хребта. Сприяє розтягуванню м'язів спини, сідниць і підколінних сухожилів.

Важливі моменти:

- 1) зберігайте пряме положення тулуба при нахилі;
- 2) не згинайте ноги в колінних суглобах;
- 3) на початковому рівні виконуйте вправу з положення ноги на ширині плечей;
- 4) після кожної п'ятої серії виконайте прогин у попереку назад;
- 5) нахили - на видиху; підйом вгору - вдих.

Вправа №19

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки зігнуті в ліктях і на потилиці зчеплені в замок.

З вихідного положення виконайте повільний нахил в сторону. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте нахил у протилежний бік.



Впливає: вправа розтягує косі м'язи живота.

Важливі моменти:

- 1) під час виконання не завалюйте тулуб вперед або назад;
- 2) зберігайте вихідне положення ліктів обох рук;
- 3) уникайте різких нахилів;
- 4) виконуйте нахил в сторону на видиху.

Вправа №20

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, одна рука на поясі, друга пряма, піднята вгору, голову тримати прямо.

З вихідного положення виконайте повільний нахил в сторону. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте нахил у протилежний бік.

Впливає: вправа розтягує косі м'язи живота.

Важливі моменти:

- 1) уникайте різкого нахилу в сторону;
- 2) під час виконання не завалюйте тулуб вперед або назад;
- 3) зберігайте вихідне положення рук;
- 4) виконуйте нахил в сторону на видиху.

Вправа №21

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, руки прямі, підняті вгору, кисті зчеплені в замок так, щоб тильні сторони долонь були направлені до голови.

З вихідного положення виконайте повільний нахил в сторону, поверніться у вихідне положення. Виконайте нахил у протилежний бік і знову поверніться у вихідне положення. Чергуйте виконання нахилів, кількість повторень 12-15 разів.



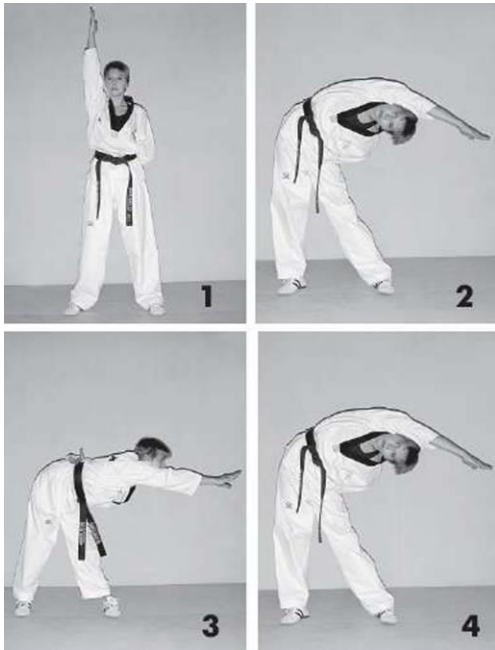
Впливає: вправа розтягує косі м'язи живота, зміцнює м'язи спини.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам, описаним у 20-й вправі.

Вправа №22

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, одна рука зігнута в лікті і притиснута до попереку, друга пряма, піднята вгору, долоня спрямована в бік нахилу.

З вихідного положення виконайте повільний нахил в сторону. Не змінюючи положення рук, розгорніть тулуб паралельно поверхні, затримайтеся на кілька секунд, знову розгорніть тулуб в положення нахилу і поверніться у вихідне положення. Пряму руку зігніть в лікті і притисніть до попереку, зігнуту руку випрямте і підніміть вгору. Виконайте нахил в іншу сторону. Чергуйте виконання вправи вправо і вліво. Кількість повторень 10-12 разів.



Впливає: дана вправа розвиває гнучкість поперекового відділу хребта, розтягує косі м'язи живота, зміцнює м'язи спини.

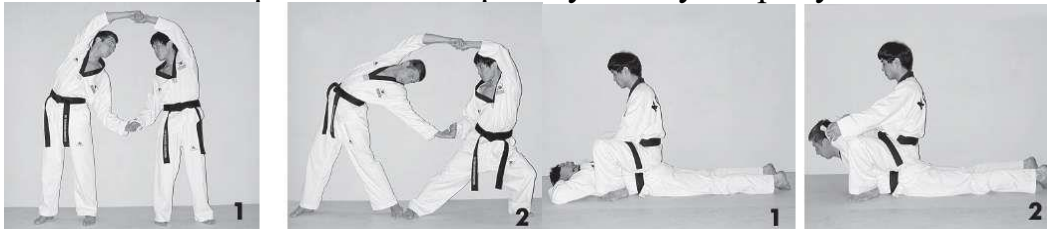
Важливі моменти:

- 1) уникайте різких нахилів;
- 2) під час розвороту тулуба після нахилу не міняйте рівень положення тулуба;
- 3) руки зберігайте у вихідному положенні і не завалюйте тулуб вперед або назад;
- 4) під час розвороту тулуба зберігайте пряме положення спини (спина, рука, попереk витягнуті в одну пряму лінію);
- 5) виконайте нахил і розворот на видиху.

Вправа №23

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи боком з партнером, візьміться за руки, внизу і вгорі над головою, ноги на ширині плечей.

З вихідного положення ваш партнер виконує випад в сторону, змушуючи вас виконати глибокий нахил в сторону. Поверніться у вихідне положення і поміняйтеся місцями. Виконуйте нахили як вправо, так і вліво. Кількість повторень по 12-15 разів у кожену сторону.

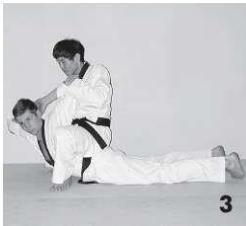


Впливає: вправа розвиває гнучкість поперекового відділу хребта і розтягує м'язи живота.

Вправа №24

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на животі обличчям вниз, ноги прямі, руки зігнуті в ліктях, лікті спрямовані в сторони, кисті розташовані на потилиці.

З вихідного положення партнер, який знаходиться позаду вас, взявшись руками за лікті, піднімає верхню частину вашого тулуба вгору. Потім повертає ваше тулуб у вихідне положення. Знову виконує підйом вашого тулуба з розворотом спочатку вправо, потім вліво і повільно повертає вас у вихідне положення.



Впливає: вправа розвиває гнучкість найбільш рухомий, верхньопоперекового відділу хребетного стовпа і найменш рухомий - його грудної частини.

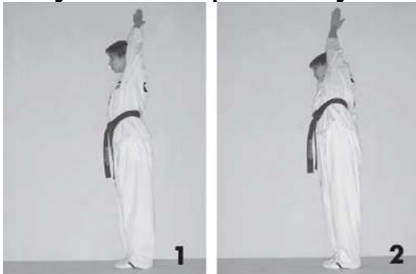
Важливі моменти:

- 1) намагатися розслабити м'язи тулуба;
- 2) дотримуватися особливої обережності і строго контролювати дії партнера. При відчутті дискомфорту подати команду, щоб обмежити амплітуду рухів партнера або припинити виконання вправи;
- 3) виконувати повільно і плавно;
- 4) зберігати спокійний подих.

Вправа №25

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи боком до опори, ноги разом, стопи поруч, одна рука опущена вздовж тіла, друга - пряма, піднята вгору, долонею притиснута до опори.

З вихідного положення виконайте відхилення тулуба від опори, долоня як і раніше притискається до стіни. Затримайтеся в цьому положенні на 20 секунд. Поверніться у вихідне положення і виконаєте вправу в іншу сторону.



Впливає: вправа розтягує косі м'язи живота і прямі м'язи спини.

Важливі моменти:

- 1) зберігайте пряме положення тулуба;
- 2) не завалюйте тулуб вперед або назад;
- 3) уникайте різких рухів;
- 4) зберігайте природне дихання.

Вправа №26

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки на поясі.

З вихідного положення виконайте нахил вперед і торкніться пальцями рук пальців ніг, затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Поверніться у вихідне положення. Кількість повторень 10-12 разів.



Впливає: вправа розвиває гнучкість спини, кульшового суглоба, підколінних сухожилів, дозволяє більш ефективно виконувати удари ногами.

Важливі моменти:

- 1) уникайте різких нахилів;
- 2) не згинайте коліна при виконанні вправи;
- 3) намагайтеся зберігати пряме положення спини;
- 4) нахил виконуйте на видиху.

Вправа №27

Техніка виконання: вихідне положення аналогічно вихідного положення при виконанні 26-го вправи.

З вихідного положення виконайте повільний нахил вперед і торкніться поверхні долонями. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Поверніться у вихідне положення. Кількість повторень 10-12 разів.



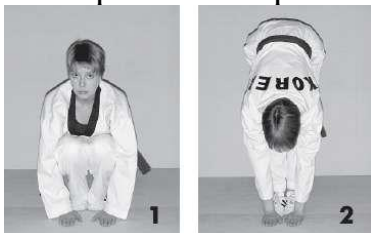
Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 26-й вправі.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам, описаним в 26-й вправі.

Вправа №28

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сядьте навпочіпки, притисніть долоні до татамі, спина пряма.

З вихідного положення повільно випрямити ноги. Намагайтеся долоні не відривати від підлоги. Поверніться у вихідне положення. Кількість повторень 10-12 разів.



Впливає: вправа розвиває гнучкість спини, м'язів тазостегнового відділу, підколінних сухожилів, дозволяє більш ефективно виконувати удари ногами.

Важливі моменти:

- 1) уникайте різких рухів;
- 2) зберігайте пряме положення спини;
- 3) не згинайте коліна в кінцевій фазі виконання вправи.

Вправа №29

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо.

З вихідного положення поставте ліву стопу близько зовнішнього боку правої стопи (схрестіть ноги). Виконайте повільний нахил вперед і щільно притисніть долоні до поверхні. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Поверніться у вихідне положення, поміняйте положення ніг і знову виконайте нахил.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 28-м вправі.

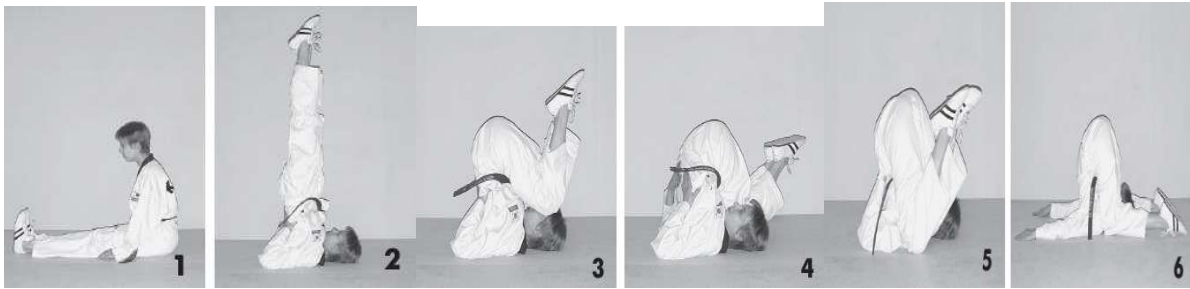
Важливі моменти:

- 1) уникайте різких нахилів;
- 2) зберігайте пряме положення спини;
- 3) не згинайте коліна в кінцевій фазі вправи;
- 4) нахил виконуйте на видиху.

Вправа №30

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, ноги прямі, руки розташовані уздовж тулуба.

З вихідного положення опустите тулуб на поверхню; спираючись на долоні, підніміть ноги вгору до вертикального положення і, підтримуючи тулуб ззаду руками, виконайте стійку на плечах. Повільно опустіть ноги, зігнуті в колінах, на лоб. Зафіксуйте положення на 5-10 секунд. Опустіть ноги праворуч від голови і знову зафіксуйте положення на 5-10 секунд, потім - ліворуч від голови, з фіксацією положення на 5-10 секунд. Опустіть ноги з двох сторін від голови, поставте коліна на поверхню і торкніться поверхні гомілкою правої і лівої ноги та стопами. Зафіксуйте кінцеве положення на 5-10 секунд і повільно поверніться у вихідне положення.



Впливає: вправа є одним з найефективніших для розвитку гнучкості хребетного стовпа.

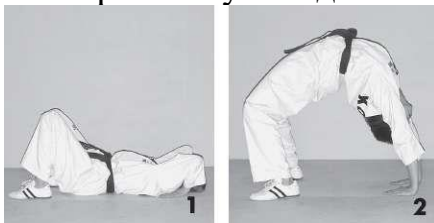
Важливі моменти:

- 1) приступайте до виконання даної вправи тільки після розігріву м'язів тіла;
- 2) дотримуйтесь особливу обережність, щоб виключити можливість травматизму;
- 3) підборіддям обов'язково упирайтеся в верхній край грудини;
- 4) уникайте різкого і рвучких виконання рухів;
- 5) зберігайте природне і спокійне дихання.

Вправа №31

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і розташовані біля стегон, стопи щільно притиснуті до поверхні, руки зігнуті в ліктях і розташовані біля голови, долоні притиснуті до поверхні.

З вихідного положення, спираючись на долоні, поволі випрямити руки і ноги і займіть положення «міст». Затримайтеся в цьому положенні 3-5 секунд і поверніться у вихідне положення.



Впливає: вправа сприяє розвитку рухливості всіх частин тіла. Зберігає і збільшує еластичні властивості міжхребцевих хрящів, суглобів і кінцівок. Розтягує і розвиває гнучкість всіх основних груп м'язів.

Важливі моменти:

- 1) уникати різкого виконання вправи;
- 2) бути обережними при виконанні;
- 3) зберігати спокійний, природне дихання.

Вправи для розвитку гнучкості м'язів ніг і області тазу

Вправа №1

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки на поясі, голову тримати прямо. З вихідного положення виконайте кругові обертання в тазостегновому суглобі за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки.



Впливає: вправа розвиває гнучкість і рухливість суглобів тазостегнового відділу. Зміцнює зв'язки і м'язи кульшового суглоба, роблячи його еластичним і менш схильним травмам. Є гарною вправою розігріву для подальшого розтягування м'язів стегон і таза.

Важливі моменти:

- 1) намагатися зберігати нерухомою верхню частину тулуба;
- 2) не згинати ноги в колінному суглобі;
- 3) уникати різких і рвучких рухів;
- 4) зберігати природне дихання.

Вправа №2

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, ноги максимально широко розведені в сторони.

З вихідного положення виконайте енергійне струшування руками м'язів стегон, потім - поплескування кулаками по стегнах.

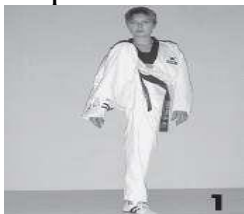


Впливає: вправа є ефективним розслаблюючим вправою і готує м'язи стегон для подальшої розтяжки.

Вправа №3

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки розташовані на поясі.

З вихідного положення, згинаючи праву ногу в коліні, підніміть вгору стегно правої ноги. Піднімайте на максимальну для вас висоту. Поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу на іншу ногу. Кількість повторень 10-12 разів на кожен ногу. Темп виконання максимально швидкий.



Впливає: вправа сприяє розтягування м'язів стегон. Збільшує висоту і амплітуду підйому ноги під час фази виносу стегна на удар.

Вправа №4

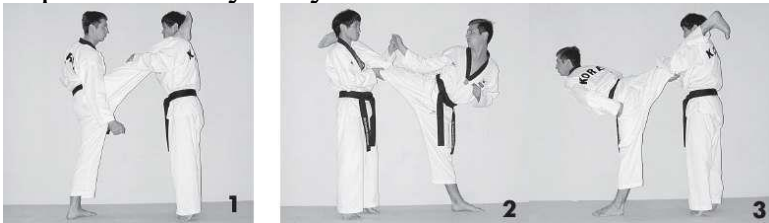
Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - станьте спиною до опори, підніміть вгору стегно правої ноги і попросіть партнера притиснути ваше коліно до грудей. Затримайтеся в цьому положенні на 15 секунд. Виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: вправа сприяє розтягування м'язів стегна, а також пахових м'язів. Дає можливість більш ефективно виконувати удари ногами, збільшуючи висоту, амплітуду та швидкість виконання.

Вправа №5

Техніка виконання: виконується з партнером. Прийміть вихідне положення - станьте спиною до опори і попросіть партнера підняти вашу ногу. Нога повинна бути пряма. Підніміть ногу на максимальну для вас висоту і затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Виконайте вправи на іншу ногу.



Варіанти виконання:

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

Впливає: вправа розтягує м'язи стегон і пахові м'язи. Сприяє збільшенню висоти і амплітуди ударів ногами.

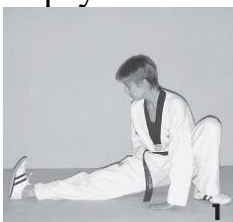
Важливі моменти:

- 1) під час підйому ноги вгору намагайтеся розслабити м'язи кульшового пояса;
- 2) не згинайте коліна опорної ноги;
- 3) будьте гранично обережні і контролюйте дію партнера, при сильних больових відчуттях подайте команду стоп.

Вправа №6

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги - 2 ширини плечей, руки вільно опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо.

З вихідного положення, згинаючи коліно правої ноги, виконайте глибокий випад на правій нозі, ліва нога - пряма, витягнута в сторону. Стопа лівої ноги п'ятою торкається поверхні. Виконайте повільні похитування вниз і поверніться у вихідне положення. Виконайте присідання в іншу сторону. Чергуйте виконання випадів вправо і вліво по 10 разів.



Впливає: вправа є хорошою вправою розігріву для подальшого розтягування м'язів стегон. Сприяє розтягуванню м'язів паху і стегон. Збільшує амплітуду і висоту виконання ударів ногами.

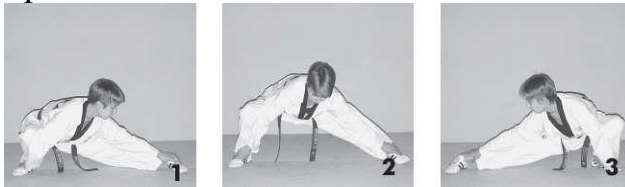
Важливі моменти:

- 1) під час випаду на одній нозі не згинайте іншу ногу в колінному суглобі;
- 2) уникайте різких і рвучких рухів;
- 3) виконуйте повільно і плавно похитування вниз, поступово розтягуючи м'язи стегна;
- 4) зберігайте спокійне дихання.

Вправа №7

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи в глибокому випаді, права нога до кінця зігнута в коліні, ліва - витягнута в сторону. Руками візьміться за стопи, які повинні бути щільно притиснуті до поверхні.

З вихідного положення виконайте переكاتи з однієї ноги на іншу. Намагайтеся максимально низько переводити таз з одного глибокого присіду в інший. Тулуб злегка нахиліть до лівої ноги, але по можливості зберігайте пряме положення спини.

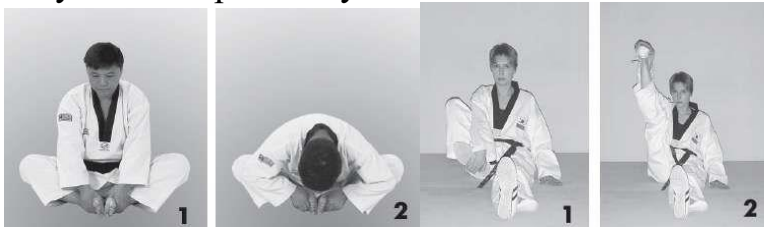


Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 9-м вправі.

Вправа №8

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи підшвами притиснуті один до одного.

З вихідного положення, взявшись руками за стопи, виконайте повільний нахил тулуба вперед, голову нахиліть до ніг, руками намагайтеся притиснути стегна до поверхні. Затримайтеся в цьому положенні на 20 секунд і поверніться у вихідне положення.



Впливає: вправа розтягує внутрішню поверхню стегон, сприяє розвитку гнучкості пахових м'язів і м'язів тазостегнового відділу.

Вправа №9

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, одна нога пряма, другу зігніть в коліні і обхопіть рукою стопу.

З вихідного положення випрямити ногу в колінному суглобі і рукою потягніть на себе. Одна рука тримає ногу і відтягує стопу на себе, друга фіксує коліно піднятою ногою. Досягнувши максимальної для вас точки

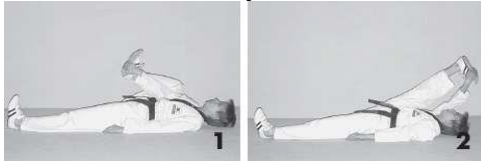
підйому, затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд і виконайте вправу на іншу ногу.

Впливає: вправа розтягує внутрішню поверхню стегна, підколінні сухожилля і м'язи сідниць.

Вправа №10

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - лежачи на спині, зігніть ногу в коліні і обхопіть стопу рукою, друга нога витягнута вперед.

З вихідного положення повільно підтягуйте ногу до себе. Досягнувши максимальної для вас точки підйому ноги, затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: вправа розтягує сідничні м'язи, задню поверхню стегон, підколінні сухожилля.

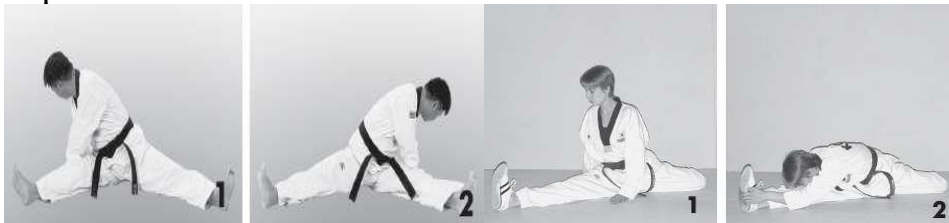
Важливі моменти:

- 1) не згинайте коліна як підтягнутою вгору ноги, так і витягнутою на поверхню;
- 2) виконуйте вправи плавно і повільно, збільшуючи амплітуду руху поступово, у міру розвитку гнучкості і розтяжки;
- 3) для зручності виконання обхопіть ноги двома руками, а також можете попросити партнера притримати коліно, щоб перешкодити підйому ноги, розташованої на поверхні;
- 4) зберігайте природне дихання.

Вправа 11

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, ноги прямі, широко розставлені в сторони, руки у вільному положенні, тулуб тримати прямо.

З вихідного положення, злегка розгортаючи тулуб вправо, виконати торкання поверхні двома руками за правою ногою. Повернутися в початкове положення і виконати вправу в іншу сторону. Кількість повторень 10-12 разів вправо і вліво.



Впливає: вправа розтягує м'язи передньої і задньої поверхні стегон. Сприяє розвитку гнучкості м'язів та суглобів тазостегнового відділу.

Важливі моменти:

- 1) на початковому етапі розвитку гнучкості не намагайтеся розвести ноги максимально широко;
- 2) при нахилах утримуйте пряме положення спини;
- 3) нахил виконуйте на видиху.

Вправа №12

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, одна нога зігнута в коліні і заведена назад, друга - пряма, витягнута в сторону.

З вихідного положення виконайте повільний нахил вперед до витягнутої нозі. Виконайте декілька нахилів і, обхопивши п'яту ноги, затримайтеся в положенні нахилу кілька секунд. Поміняйте положення ніг і виконайте нахили до іншої ноги. Чергуйте виконання вправи вправо і вліво, кількість повторень 10 разів.

Впливає: вправа розвиває гнучкість і розтягує всі м'язові групи стегон. Підвищує ефективність виконання високих ударів ногами.

Вправа №13

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, ноги прямі, широко розставлені в сторони, руки у вільному положенні, тулуб тримати прямо.

З вихідного положення виконайте нахили до правої ноги, вперед, до лівої ноги. Виконуйте в середньому темпі. Кількість повторень 10-12 разів.



Впливає: вправа розвиває гнучкість і розтягує всі м'язові групи стегон. Підвищує ефективність виконання високих ударів ногами.

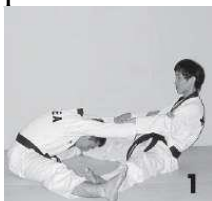
Важливі моменти:

- 1) під час виконання намагайтеся не згинати ноги в колінах;
- 2) утримуйте пряме положення тулуба;
- 3) намагайтеся грудьми торкатися ніг і поверхні між ногами під час нахилу вперед;
- 4) нахили виконуйте на видиху.

Вправа №14

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі один проти одного, ноги розставлені в сторони, стопи стикаються зі стопами партнера.

З вихідного положення візьміться за руки. Ваш партнер, відхиляючись назад, перетягує вас в свою сторону так, щоб під дією сили ви виконали нахил вперед, намагаючись грудьми торкнутися поверхні. Поміняйтеся місцями з партнером. Чергуйте виконання нахилів. Кількість повторень 10 разів.



Впливає: вправа ефективно розтягує пахові м'язи і м'язи внутрішньої поверхні стегна. Дозволяє збільшити висоту ударів ногами.

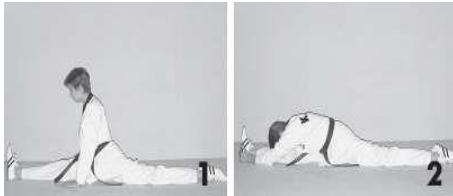
Важливі моменти:

- 1) виконуйте повільно і плавно, без різких і рвучких рухів вперед;
- 2) контролюйте дії вашого партнера, при сильних больових відчуттях подайте команду «стоп»;
- 3) нахил виконуйте на видиху.

Вправа №15

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - виконайте поздовжній шпагат.

З вихідного положення виконайте повільні нахили тулуба до витягнутої вперед нозі. Потім притисніть грудьми до стегна ноги і затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Поміняйте положення ноги і виконайте нахил до іншої ноги.



Варіант виконання: виконайте поперечний шпагат, обіпріться кулаками об поверхню і повільно подавайте таз вперед.

Впливає: вправа розтягує всі групи м'язів стегна. Дозволяє збільшити висоту ударів ногами.

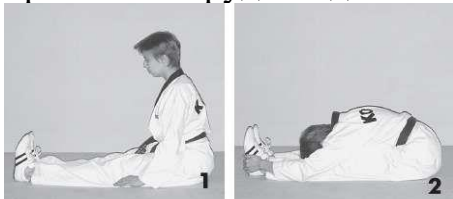
Важливі моменти:

- 1) якщо ви не можете виконати поздовжній шпагат, зігніть розташовану позаду ногу і упріться коліном в підлогу для підтримки тіла;
- 2) якщо ви не можете виконати поперечний шпагат, упріться в підлогу кулаками для підтримки тіла і повільно опустите стегна вниз, поступово розтягуючи пахові м'язи і м'язи внутрішньої поверхні стегна.

Вправа №16

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, ноги прямі і витягнуті перед собою, стопи з'єднані і натягнуті на себе.

З вихідного положення виконайте нахил вперед, торкніться кистями пальців ніг. Обхопіть п'яти руками, виконайте нахил тулуба вперед, притисніть грудьми до колін і затримайтеся в цьому положенні на 5 секунд.



Варіант виконання: виконуйте в парі з партнером. Сядьте у вихідне положення обличчям один до одного, торкаючись стопами з партнером, візьміться за руки. Виконайте почергові нахили вперед. Кількість повторень 10 разів.

Впливає: вправа розтягує підколінні сухожилля і м'язів задньої поверхні стегна.

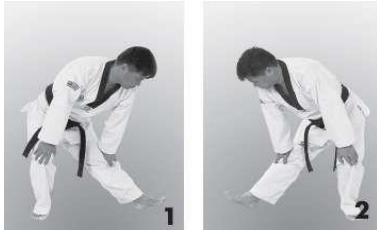
Важливі моменти:

- 1) виконайте повільно, уникаючи рвучких нахилів;
- 2) при виконанні з партнером контролюйте його дії і при появі сильних больових відчуттів подайте команду «Стоп».

Вправа №17

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги ширші за плечі, руки опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо.

З вихідного положення виконайте напівприсід на правій нозі, ліву ногу поставте на п'яту, руки розташуйте на правому та лівому коліні. Виконайте енергійні пружні рухи тазом вниз. Поверніться у вихідне положення і виконаєте вправу на ліву ногу. Чергуйте виконання Напівприсіду вправо і вліво. Кількість повторень 12-15 разів.



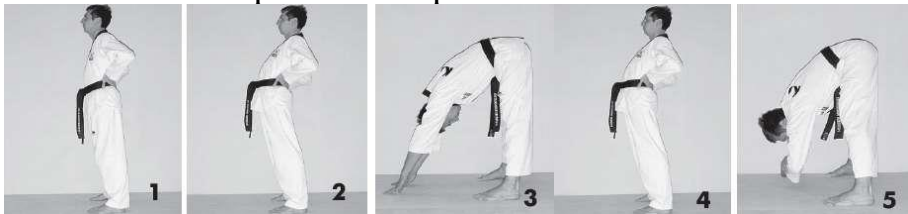
Варіант виконання: виконайте пружні рухи тазом вниз, притиснувши стопу до поверхні.

Впливає: вправа розтягує м'язи стегон, сприяє збільшенню гнучкості і рухливості суглобів тазостегнового відділу.

Вправа №18

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги - дві ширини плечей, руки на поясі, голову тримати прямо.

З вихідного положення виконайте рух тазу вперед, потім назад з одночасним нахилом тулуба вперед і торканням поверхні долонями. Знову повторіть рух, але вже з торканням поверхні ліктями. Виконайте серію вправ. Кількість повторень 10-12 разів.



Впливає: динамічний виконання вправи розігріває і розтягує м'язи передньої і задньої області стегон, м'язи тазу і м'язи тулуба, збільшує рухливість тазостегнового суглоба, робить м'язи і зв'язки більш еластичними.

Важливі моменти:

- 1) під час виконання не згинати ноги в колінному суглобі, не відривати стопи від поверхні;
- 2) не фіксувати положення тулуба і таза при виконанні;

- 3) виконувати в швидкому темпі;
- 4) нахил вперед виконувати на видиху.

Вправа №19

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - виконайте глибокий випад вперед. Руками упріться в поверхню.

З вихідного положення виконайте пружні похитування таза вниз. Під час виконання можете злегка згинати коліно витягнутої назад ноги. Чергуйте виконання вправ на правій і лівій нозі. Кількість повторень 15-20 разів на кожен ногу.



Впливає: вправа розтягує пахові м'язи, а також м'язи внутрішньої поверхні стегон, збільшує рухливість тазостегнового суглоба, роблячи м'язи і зв'язки більш гнучкими і еластичними.

Вправа №20

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - виконайте глибокий випад. Нога що стоїть попереду зігнута в коліні, нога, що стоїть позаду - пряма, передньою частиною стопи розташована на поверхні. Руки розташовані на коліні ноги, що стоїть попереду. Спина пряма.

З вихідного положення опустіть таз максимально низько і зафіксуйте положення на 10-15 секунд. Виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: вправа розтягує пахові м'язи, а також м'язи внутрішньої поверхні стегна, збільшує гнучкість і еластичність зв'язок кульшового суглоба, м'язів тазу і стегон. Може легко підготувати ваші м'язи до вільного виконання техніки ударів ногами.

Важливі моменти:

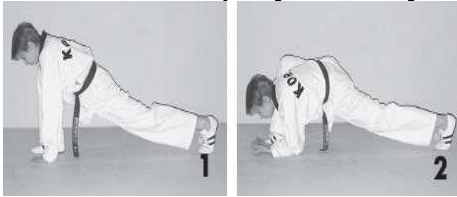
- 1) прагнути розслабити всі м'язи стегон і сідниць;
- 2) зберігати по можливості пряме положення спини і витягнутою назад ноги;
- 3) зберігати природне дихання.

Вправа №21

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - виконайте глибокий випад, Нога що стоїть попереду зігнута в коліні, що стоїть позаду - витягнута назад і передньою частиною стопи стосується поверхні. Руками упріться в поверхню.

З вихідного положення виконайте кілька пружних рухів таза вниз. Зафіксуйте максимально низьке положення таза, злегка нахиліть тулуб вперед і відпустіть на поверхню передпліччя рук близько стопи ноги, що

стоїть попереду. Затримайтеся в цьому положенні на 10-15 секунд. Виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: вправа розтягує пахові м'язи і м'язи внутрішньої і задньої поверхні стегон. Збільшує гнучкість і еластичність зв'язок кульшового суглоба, гомілкоступу і підколінного сухожилля. Дає можливість більш ефективно виконувати високі удари ногами.

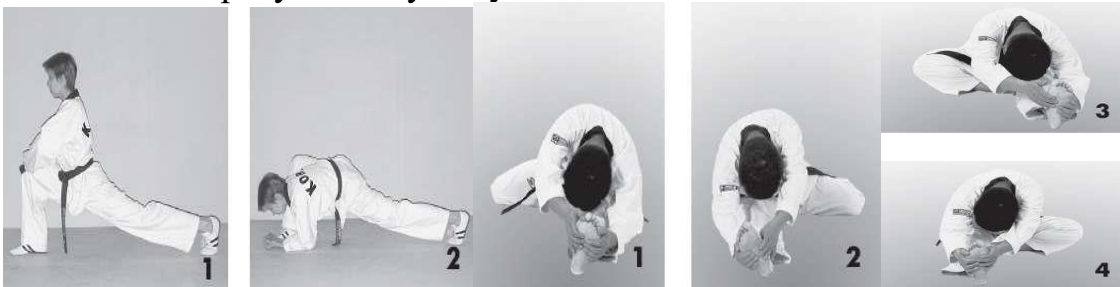
Важливі моменти:

- 1) першу частину вправи виконайте в динаміці;
- 2) зберігайте пряме положення спини і витягнутою назад ноги;
- 3) поступово збільшуйте амплітуду руху таза вниз.

Вправа №22

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - виконайте глибокий випад, Нога що стоїть попереду зігнута в коліні, нога, що стоїть позаду - пряма, стопа передньою частиною торкається поверхні. Руки розташовані на коліні ноги, що стоїть попереду. Спина пряма, голову тримати прямо.

З вихідного положення зафіксуйте положення випаду, максимально низько опустіть таз на 15 секунд. Потім, злегка нахиляючи тулуб вперед, опустіть передпліччя на поверхню близько стопи зігнутої в коліні ноги, що стоїть попереду і також зафіксуйте положення всього тіла на 15 секунд. Виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: аналогічний характером впливу, описаного в 21-й вправі.

Вправа №23

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, права нога зігнута в коліні і заведена назад, за тулуб, ліва - пряма, витягнута перед собою, спина пряма, руки у вільному положенні.

З вихідного положення, обхопивши стопу витягнутої ноги, виконайте нахил тулуба до ноги, поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу на іншу ногу. Кількість повторень 10-15 разів.

Варіант виконання: з вихідного положення - права нога зігнута в коліні і розташована перед собою, стегно і гомілку лежать на поверхні, стопа впирається в стегно лівої ноги. Ліва нога пряма, витягнута перед собою. Виконайте нахил тулуба до ноги, обхопивши руками стопу витягнутої ноги.

Впливає: вправа сприяє розтягуванню м'язів тазу, стегна і підколінного сухожилля. Збільшує рухливість тазостегнових суглобів.

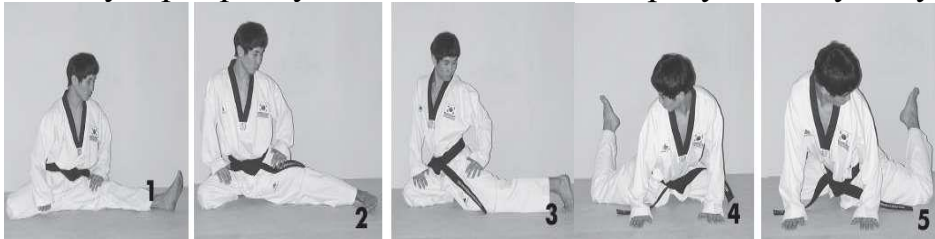
Важливі моменти:

- 1) після серії нахилів фіксуйте положення на декілька секунд;
- 2) максимально нахиляйте тулуб до ноги;
- 3) зберігайте пряме положення тулуба;
- 4) виконуйте в динамічному темпі;
- 5) нахили виконуйте на видиху.

Вправа №24

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на підлозі, права нога зігнута в коліні і відведена назад, за тулуб, ліва нога пряма, витягнута перед собою, стопа натягнута на себе, тулуб тримати прямо, руки у вільному положенні.

З вихідного положення рухом тазу і упором на одну руку прийміть положення кінцевої фази бічного прямого удару, виконайте кілька пружних погойдувань таза вниз. Потім рухом тазу і упором на дві руки прийміть положення кінцевої фази заднього прямого удару; знову виконайте пружні рухи. Поставте коліно випрямленою ноги на поверхню і зігніть ногу в колінному суглобі. Продовжуйте виконання вправи, змінюючи положення таза в упорі прогнувшись. Виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: вправа сприяє розтягуванню м'язів тазу і стегон, які беруть участь при виконанні техніки всіх ударів ногами. Розвиває рухливість тазостегнових суглобів.

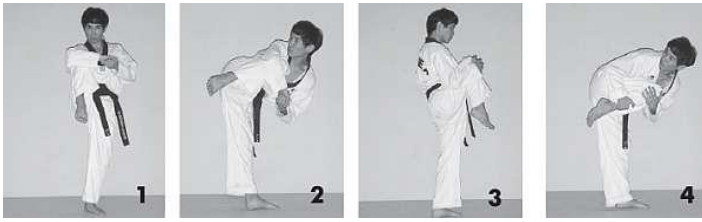
Важливі моменти:

- 1) уникайте різких рухів;
- 2) під час виконання зберігайте положення таза якомога ближче до поверхні;
- 3) поступово, у міру розвитку гнучкості і розтяжки, збільшуйте амплітуду виконання.

Вправа №25

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, опорна нога пряма, інша нога зігнута в коліні, стегно піднято вгору, затисніть зігнуту ногу в «замок» і притисніть до грудей.

З вихідного положення активним рухом тазу займіть положення бічного прямого удару, поверніться у вихідне положення, після чого прийміть положення фази виносу стегна на прямий удар назад. Знову поверніться у вихідне положення і виконаєте вправу на іншу ногу. Виконайте по 10-12 разів на кожну ногу.



Варіант виконання: прийміть вихідне положення - опорна нога пряма, інша нога зігнута в коліні, стегно піднято вгору. Рукою обхопіть коліно піднятою ноги. Активним рухом тазу прийміть положення фази виносу стегна переднього кругового удару, поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу на іншу ногу. Кількість повторень 10-12 разів.

Впливає: вправа сприяє розтягуванню тих м'язів, які беруть участь при виконанні бічного прямого удару, прямого удару назад.

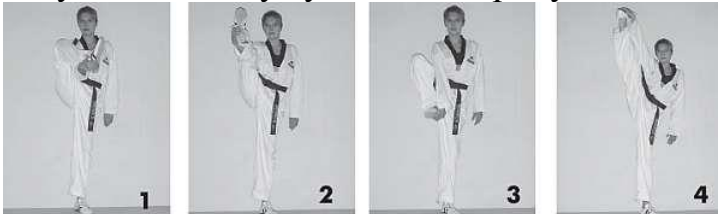
Важливі моменти:

- 1) фіксувати положення фаз виносу стегна на 5 секунд;
- 2) стегно зігнутої ноги зберігати щільно притиснутим до тулуба;
- 3) прагнути розслабити м'язи стегна зігнутої ноги;
- 4) міняти положення таза на видиху.

Вправа №26

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки опущені уздовж тіла, голову тримати прямо.

З вихідного положення зігніть ногу в коліні і підніміть вгору стегно. Обхопіть п'яту рукою і притисніть гомілку до грудей. Активним рухом руки відведіть зігнуту ногу назад. Опустіть ногу і активним рухом руки випрямити ногу в колінному суглобі в сторону. Виконайте вправу на іншу ногу.

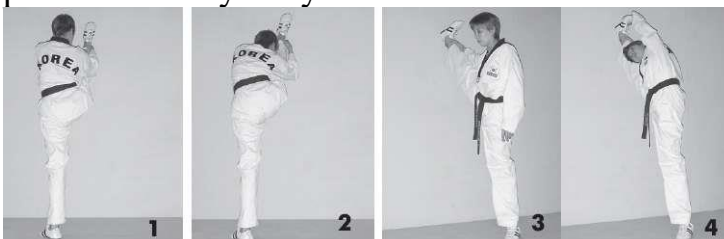


Впливає: вправа сприяє розтягуванню тих м'язів нижніх кінцівок, які беруть участь при виконанні ударів ногами.

Вправа 27

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - встаньте обличчям до опори, випрямити опорну ногу, другу ногу підніміть на опору на прийнятну для вас висоту, випрямивши її в колінному суглобі.

З вихідного положення виконайте пружні нахили до ноги. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на іншу ногу. Кількість повторень 20-30 разів на кожну ногу.



Варіанти виконання:

- а) вихідне положення - стоячи боком до опори, нога витягнута в сторону і розташована на опорі. Виконайте енергійні нахили тулубом в сторону до ноги;
- б) стоячи спиною до опори, нога витягнута назад і розташована на опорі передньою частиною стопи, виконайте нахили тулуба назад;
- в) стоячи спиною до опори, нога витягнута назад і розташована на опорі передньою частиною стопи, виконайте невеликі присідання на опорній нозі.

Впливає: дане вправу з варіантами виконання є одним з ефективних вправ для збільшення рухливості кульшового суглоба і еластичності м'язів ніг, особливо м'язів задньої поверхні стегна. Дозволить забезпечити більшу амплітуду виконання ударів ногами.

Важливі моменти:

- 1) утримуйте пряме положення спини;
- 2) нахили виконуйте на видиху.

Вправа №28

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - встаньте обличчям до опори, випрямити опорну ногу. Другу ногу підніміть на опору, на максимальну для вас висоту, випрямити ногу в колінному суглобі.

З вихідного положення, обхопивши руками литкового м'яза або стопу, виконайте пружні нахили тулуба до ноги. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: вправа ефективно розтягує м'язи задньої поверхні стегон, сідниць, підколінних сухожилів.

Вправа №29

Техніка виконання: виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба, ноги прямі.

З вихідного положення ваш партнер, натискаючи рукою на коліно однієї ноги, другою рукою піднімає вгору іншу ногу, намагаючись максимально наблизити її до голови. На максимальній для вас висоті затримайтеся в цьому положенні. Виконайте вправу на іншу ногу. Кількість повторень із затримкою 8 разів.

Впливає: вправа збільшує еластичність м'язів і зв'язок задньої поверхні стегон.

Важливі моменти:

- 1) виконуйте повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду руху;
- 2) суворо контролюйте дії партнера. При виникненні сильних больових відчуттів подайте команду «стоп» або припиніть виконання вправи;

- 3) натискання на коліно ноги, розташованої на поверхні, не повинно бути надмірним;
- 4) не згинайте підняту ногу в колінному суглобі.

Вправа №30

Техніка виконання: виконайте в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на поверхні боком, ноги прямі, одна рука витягнута вгору і розташована на поверхні, інша рука зігнута в лікті і в області грудей долонею впирається в поверхню.

З вихідного положення попросите партнера підняти в сторону вгору вашу ногу. На максимальній для вас висоті затримайтеся в цьому положенні. Для контролю положення поперекового відділу хребта партнеру необхідно упиратися в нього коліном. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на іншу ногу. Кількість повторень із затримкою 8 разів.

Впливає: вправа ефективно розтягує пахові м'язи, а також м'язи задньої поверхні стегна, застосовується для збільшення еластичності м'язів і зв'язок стегон.

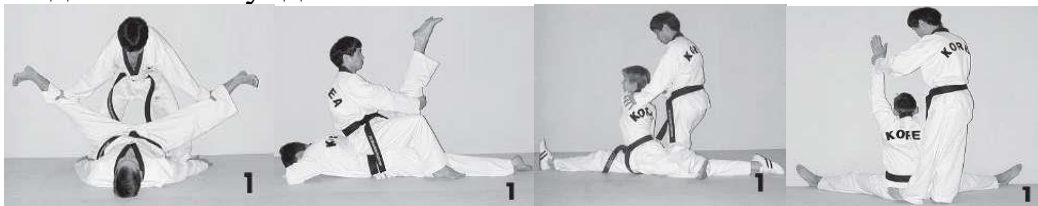
Важливі моменти:

- 1) суворо контролюйте дії партнера, при виникненні больових відчуттів подайте партнеру команду «стоп»;
- 2) не згинайте при виконанні ноги в колінних суглобах;
- 3) виконуйте підйом ноги вгору повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду руху.

Вправа №31

Техніка виконання: виконайте в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на спині, ноги прямі, підняті вгору, руки розташовані уздовж тулуба.

З вихідного положення партнер повільно розводить ноги в сторони. Досягнувши максимальної для вас ширини, затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд.



Впливає: вправа ефективно розтягує пахові м'язи і м'язи внутрішньої поверхні стегон. Сприяє збільшенню гнучкості кульшового суглоба і еластичності зв'язок стегон.

Важливі моменти:

- 1) суворо контролюйте дії партнера, при виникненні сильних больових відчуттів подайте партнеру команду «стоп»;
- 2) не згинайте ноги в колінному суглобі;
- 3) виконуйте плавно і повільно, уникаючи рвучких рухів;
- 4) у міру розвитку розтяжки поступово збільшуйте амплітуду руху.

Вправа №32

Техніка виконання: виконайте в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях і розташовані на поверхні, підборіддя голови лежить на руках.

З вихідного положення партнер, сидячи, фіксує поперековий відділ вашого хребта своєю вагою. Обхопивши коліно ноги, відводить її вгору-назад. У кінцевій фазі підйому затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд. Поміняйте ноги.

Впливає: вправа розвиває гнучкість зв'язок кульшового суглоба, розтягує м'язи задньої поверхні стегна, збільшує еластичність м'язів стегон.

Важливі моменти:

- 1) суворо контролюйте дії партнера, при виникненні сильних больових відчуттів подайте партнеру команду «стоп»;
- 2) виконувати повільно і плавно з поступовим збільшенням амплітуди;
- 3) не згинати ногу в колінному суглобі.

Вправа №33

Техніка виконання: виконуйте в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - виконуйте поздовжній шпагат, ззаду витягнута пряма нога розгорнута так, щоб підйом стопи лежав на поверхні, а п'ята стопи була направлена вгору.

Партнер, стоячи за вашою спиною, впирається коліном в стегно і, обхопивши руку, заводить її на рівні шиї в бік, намагаючись розгорнути ваше тулуб. Наприклад, вправо, якщо ви виконуєте поздовжній шпагат на праву ногу. Виконайте вправо на іншу ногу.

Впливає: одна з найефективніших вправ для тих, хто не може сісти на шпагат. Розтягує всі основні групи м'язів стегон.

Важливі моменти:

- 1) контролюйте дії партнера;
- 2) виконайте повільно і плавно;
- 3) поступово збільшуйте амплітуду натискання коліном на стегно;
- 4) стежте за положенням стоп під час виконання.

Вправа №34

Техніка виконання: виконуйте в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - сидячи біля опори, ноги максимально широко розведені в сторони, таз повинен бути розташований якнайближче до опори.

З вихідного положення партнер стає за вашою спиною, обхоплює підняті вгору прямі руки і, стопою витягаючи ваш тулуб за руки вгору, намагається максимально наблизити таз до опори, тим самим намагаючись посадити вас на поперечний шпагат.

Впливає: одне з найбільш ефективних вправ, яке дозволить вам сісти на поперечний шпагат. Сприяє розвитку гнучкості і рухливості кульшового суглоба і розтягує пахові м'язи, м'язи внутрішньої поверхні стегон.

Важливі моменти:

- 1) контролюйте дії партнера;
- 2) будьте гранично обережні під час прикладання сили стопою до тазу;

- 3) не згинайте ноги в колінному суглобі;
- 4) виконуйте повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду.

Вправа №35

Техніка виконання: виконайте в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - встаньте на коліна, опустите стегна на сідниці. Руки у вільному положенні.

З вихідного положення партнер сідає на ваші стегна до вас спиною, вагою свого тіла не даючи вашим стегнам підніматися над поверхнею. Виконайте повільно нахил тулуба назад, ляжте на спину. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд.



Впливає: вправа розтягує чотириглаву м'яз стегна. Дозволить збільшити гнучкість м'язів стегон, необхідну при виконанні ударів ногами.

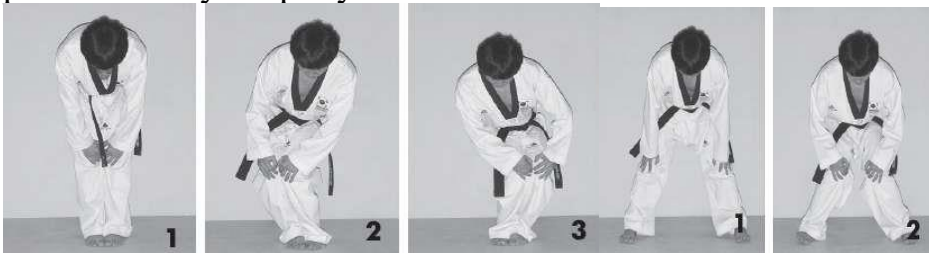
Важливі моменти:

- 1) будьте обережні при виконанні вправи;
- 2) виконайте повільно і плавно;
- 3) не рекомендуємо вправу для тих, у кого були травми в колінах.

Вправа №36

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - виконайте напівприсід, спина пряма, ноги разом, стопи з'єднані, руки розташовані на колінах.

З вихідного положення виконайте кругові обертання колінами спочатку за годинниковою стрілкою, потім у зворотний бік. Кількість повторень 10-12 разів в кожен сторону.



Впливає: вправа розвиває рухливість колінного суглоба, зміцнює зв'язки коліна і навколишні його сухожилльні закінчення. Сприяє збільшенню гнучкості коліна і є хорошою профілактикою проти травматизму колінного суглоба.

Важливі моменти:

- 1) за допомогою рук контролювати навантаження на колінний суглоб;
- 2) уникати різких рухів;
- 3) виконувати повільно і плавно.

Вправа №37

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - виконайте напівприсід, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, спина пряма, руки розташовані на колінах.

З вихідного положення, злегка натискаючи руками на коліна, виконайте одночасне кругове обертання колін усередину. Потім виконайте кругове обертання назовні. Кількість повторень по 10-12 разів у кожную сторону.

Впливає: аналогічний характером впливу, описаного у 36-м вправі.

Важливі моменти: моменти, які необхідно враховувати при виконанні даної вправи, аналогічні важливим моментам, описаним у 36-м вправі.

Вправа №38

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - коліно опорної ноги зігнуто, стопа щільно притиснута до поверхні, друга нога пряма, витягнута перед собою, п'ятою торкається поверхні. Руки витягнуті уздовж тулуба.

З вихідного положення, злегка нахилиючи тулуб вперед, відтягніть на себе передню частину стопи витягнутої ноги і одночасно виконайте несильно тиск руками на коліно. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на іншу ногу.



Впливає: вправа розтягує м'язи задньої поверхні стегон, сідниць, підколінних сухожилів і гомілки, розвиває гнучкість і еластичність м'язів ніг, зміцнює гомілковостопний суглоб.

Важливі моменти:

- 1) утримуйте пряме положення спини;
- 2) будьте максимально обережні при натисканні на коліно;
- 3) передню частину стопи витягнутої вперед ноги максимально натягуйте на себе.

Вправа №39

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи, тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки у вільному положенні.

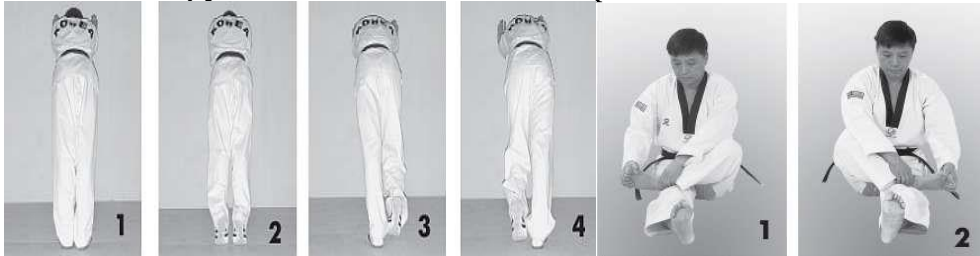
З вихідного положення виконайте кругові обертання стопою за годинниковою стрілкою і у зворотний бік. Поміняйте положення стоп і виконайте вправу на іншу ногу. Кількість повторень по 10-15 разів.

Впливає: вправа зміцнює і розтягує зв'язки гомілковостопного суглоба. Збільшує рухливість суглобів гомілкового суглоба, допоможе уникнути травм при виконанні пересувань і стрибків. Є гарним розминкою вправою для стопи перед виконанням ударів ногами.

Вправа №40

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до опори, ноги прямі, стопи разом. Відстань від опори - більше метра. Руки розташовані на опорі.

З вихідного положення виконайте в середньому темпі пружні підйоми на носки. Для збільшення навантаження рекомендуємо виконувати вправу, стоячи на другій планці шведської драбини.



Варіанти виконання: виконайте з вихідного положення поперемінні підйоми вгору на шкарпетки. Кількість повторень 10-20 разів.

Впливає: дана вправа збільшує рухливість гомілковостопного суглоба, зміцнює м'язи самого суглоба, розтягує задню поверхню стегон, підколінні сухожилля. Допоможе уникнути травм при виконанні переміщень і стрибків.

Вправа №41

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, права нога пряма, витягнута перед собою. Ліва нога зігнута в коліні і розташована на правому стегні.

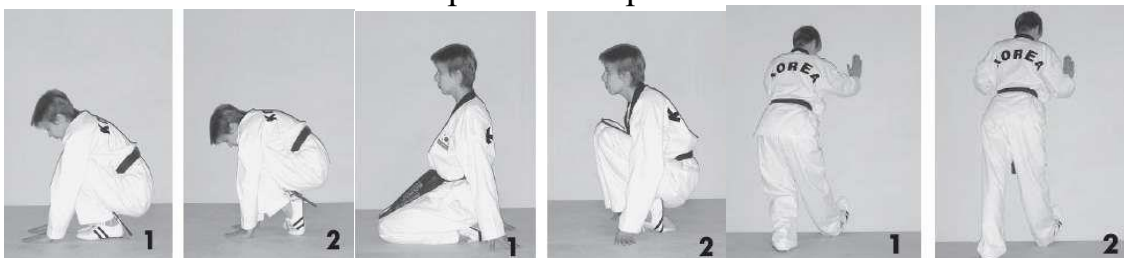
З вихідного положення візьміть ліву стопу правою рукою і виконайте кругове обертання спочатку до себе, а потім від себе. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на праву ногу.

Впливає: вправа розвиває рухливість суглобів щиколотки, є розминкою вправою для відпрацювання стрибків і пересувань.

Вправа №42

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи навшпиньки, стопи щільно притиснуті до поверхні, долоні впираються в підлогу.

З вихідного положення виконайте повільний підйом на кінчики пальців. Зафіксуйте положення на 10-15 секунд і поверніться у вихідне положення. Кількість повторень 10-12 разів.



Впливає: вправа є найбільш оптимальним для розтягування стоп і їх повного розігрівання. Зменшує поява травм зв'язок гомілковостопного суглоба.

Важливі моменти:

в кінцевому положенні зовнішня поверхня стопи повинна становити пряму лінію з передньою областю гомілки.

Вправа №43

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - сидячи на колінах, стопи витягнуті назад так, щоб підйом стопи притискався до підлоги сідничний м'яз. Тулуб тримати прямо.

З вихідного положення перенесіть вагу тіла назад і зіпріться на руки. Підніміть коліна над поверхнею. Виконуйте підйом і опускання тазу, докладаючи зусиль до згину гомілкового суглоба. Кількість повторень 20-30 разів.

Впливає: вправа розвиває рухливість гомілковостопного суглоба, вбереже від таких травм, як підворот ноги при виконанні переміщень і стрибків. Сприяє збільшенню гнучкості зв'язок гомілковостопного суглоба.

Вправа №44

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи біля опори, стопа однієї ноги на п'яті і щільно притиснута до опори. Друга нога злегка зігнута. Руками упріться в опору, тулуб тримати прямо.

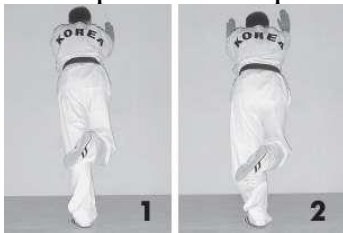
З вихідного положення, випрямляючи опорну ногу, виконайте натиснення на стопу. Зафіксуйте положення на 10-15 секунд. Виконайте вправу на іншу ногу.

Впливає: вправа розвиває гнучкість гомілковостопного суглоба. Розтягує м'язи гомілки і підколінні сухожилля.

Вправа №45

Техніка виконання: прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до опори, поставте ноги разом на відстані метра від неї. Руками візьміться за опору на рівні грудей.

З вихідного положення перенесіть вагу тіла на одну ногу, другу притисніть до гомілки опорної ноги. Виконайте неглибокі присідання, не відриваючи п'яту від поверхні. Повторіть вправу на іншу ногу. Кількість повторень 12-15 разів.



Впливає: дана вправа збільшує амплітуду згинання гомілкового суглоба вперед за рахунок витягування ахілового сухожилля і збільшує гнучкість і рухливість даного суглоба.

Важливі моменти:

- 1) зі збільшенням рухливості суглоба збільшуйте кут нахилу тулуба і відстань до опори;
- 2) виконуйте повільно, уникаючи рвучких рухів;
- 3) зберігайте пряме положення тулуба.

Вправа №46

Техніка виконання: виконайте в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, упор руками позаду, ноги прямі, витягнуті перед собою.

З вихідного положення партнер енергійним рухом рук намагається притиснути передню частину вашої стопи до поверхні, натискаючи на стопи. У максимальній точці затримайтеся в положенні на 10-15 секунд. Виконайте зворотний рух. Партнер, натискаючи на стопи, намагається якомога далі відтягнути їх у вашому напрямку. Також затримайтеся в цьому положенні на 10-15 секунд.



Впливає: вправа зміцнює гомілковостопний суглоб, збільшує його рухливість, розтягує верхню поверхню стопи.

4.6.Складання тренувальних програм для розвитку гнучкості

У практиці бойових мистецтв оптимальна фізична підготовленість розглядається, як функціональний стан всього організму, та лише умовно розділяється на основні форми рухових здібностей. Цілеспрямований розвиток і вдосконалення різних рухово-координаційних якостей відбувається в процесі інтегрального тренінгу, комплексно впливає на організм бійця. Тому від правильного підбору тренувальних програм для розвитку гнучкості залежить не тільки вдосконалення цієї якості, а й ефективність усього тренувального процесу.

Вправи для розвитку гнучкості застосовуються у всіх частинах тренувального заняття. У підготовчій частині їх застосовують в ході розминки, в основній частині їх виконують у поєднанні з іншими вправами, у заключній частині вправи для розвитку гнучкості поєднуються з вправами на розслаблення. Для розминки окремих м'язових груп і суглобів використовують метод статичного розтягування, поступово підвищуючи амплітуду рухів і складність самих вправ. В заключній частині заняття також застосовується метод статичного розтягування. Під впливом стомлення показники пасивної гнучкості поліпшуються, що дозволяє, виконуючи пасивні вправи, поліпшувати досягнуті раніше показники гнучкості. Пасивні вправи допомагають збільшити запас гнучкості, який визначається, як різниця між показниками активної і пасивної гнучкості. Чим вище показники пасивної гнучкості, тим більше можливостей для збільшення показників активної гнучкості.

В основній частині заняття зазвичай використовують метод багаторазового розтягування м'язів, який заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багаторазових повтореннях вправ з поступовим збільшенням амплітуди рухів.

Вправи починають виконувати з відносно невеликою амплітудою рухів, поступово збільшуючи її до максимальної.

У практиці бойових мистецтв в загальній сукупності виконуваних вправ для розвитку гнучкості переважають активні вправи, оскільки в бойових мистецтвах гнучкість проявляється, головним чином, в активних її формах (ударах і кидках).

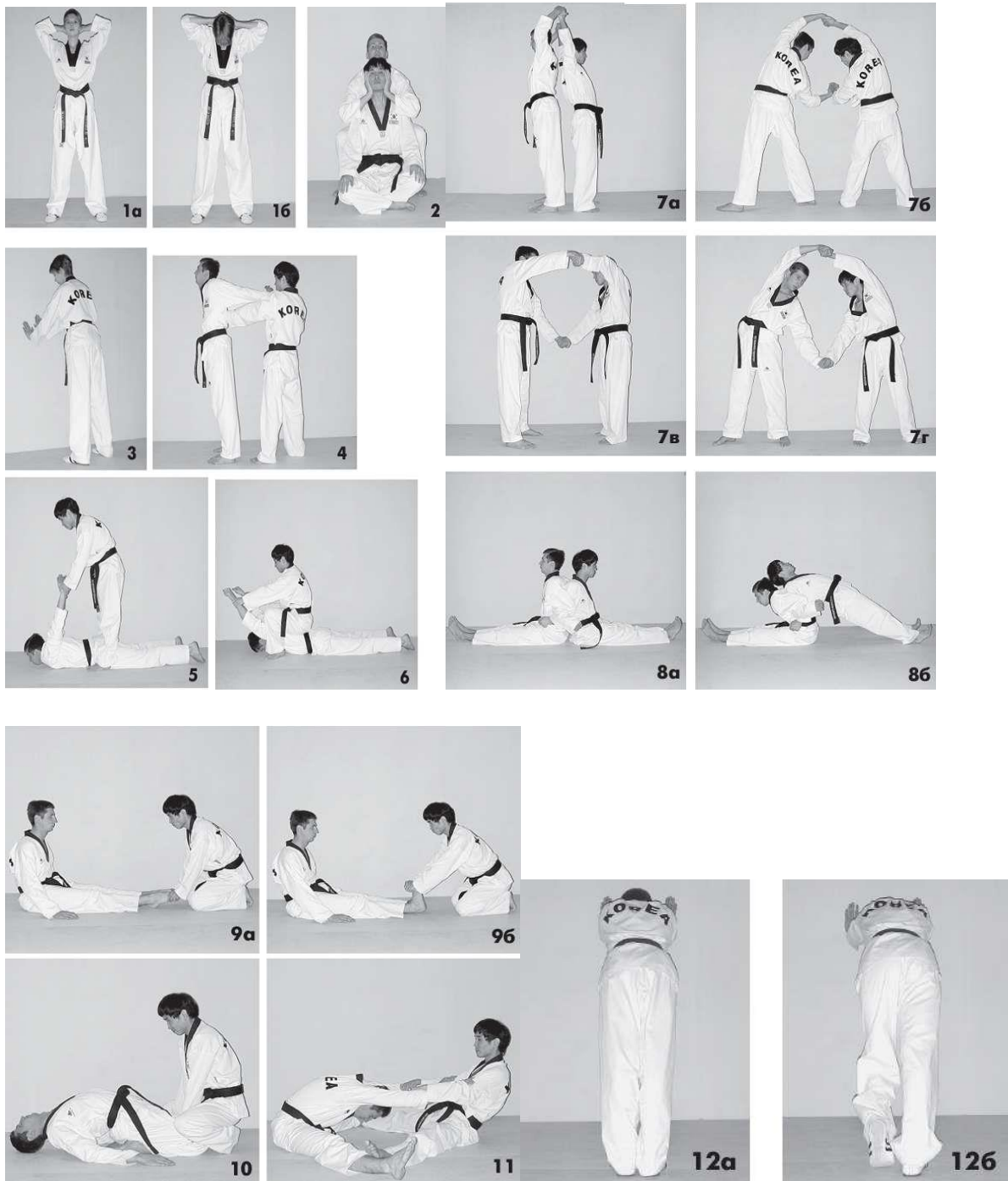
При складанні тренувальних програм для розвитку гнучкості та включення їх в тренувальний процес потрібно керуватися принципом відповідності тренувальної програми або окремого комплексу до досягнення планованого результату. Складаючи власну тренувальну програму, виберіть вправи на ті групи м'язів, які відповідають вашим завданням. Виконуючи вправи в ході тренування, ви відчуєте, яким вправам потрібно приділяти більше уваги, які вам не підходять, або які необхідно додати. Таким чином ви зможете коректувати свої тренувальні програми, виходячи з особистого досвіду, що накопичується в процесі занять. При складанні програм для розвитку спеціальної гнучкості враховуйте специфіку того виду бойових мистецтв, який ви практикуєте. У міру зростання показників гнучкості необхідно вносити зміни в тренувальні програми. Вправи, які перестали надавати необхідний ефект через адаптаційних здібностей організму, потрібно виключати і вводити замість них більш складні. Якщо вправа є базовою для вашого виду бойового мистецтва і її виключити не можна, то використовуйте різні варіанти цієї вправи з подібним впливом на м'язові групи. Нижче наводяться приблизні варіанти комплексів вправ для розвитку гнучкості, на основі яких ви можете скласти власні тренувальні програми, використовуючи вправи, вміщені в 3, 4, 5, 6 розділах.

Комплекс вправ розминки



Комплекс вправ для розвитку спеціальної гнучкості м'язів ніг і області тазу





РОЗДІЛ 5. СПРИТНІСТЬ ТА ЇЇ РОЗВИТОК

Збіг назви цього параграфа з назвою книги Бернштейна Н.А. не випадковий. Безліч цікавих і корисних думок, міркувань і рекомендацій можна почерпнути з неї при уважному читанні. Ось деякі з них про спритність і її розвиток.

«... Спритність є здатність у русі вийти з будь-якого положення, тобто здатність впоратися з будь-яким руховим завданням правильно, швидко, раціонально, винахідливо.

Спритність не існує в руховому акті сама по собі, а проявляється тільки у зовнішній обстановці, яка постійно змінюється.

... Вся складність полягає саме в тому, щоб швидко і правильно знайти потрібний вихід з раптової зміни обстановки.

В цілому ряду рухових дій потрібне швидке пристосування рухів до таких зовнішніх явищ, які неможливо передбачити заздалегідь.

Спритність - це здатність впоратися з руховою завданням правильно. Правильно виконаний рух - це рух, який дійсно призводить до необхідної мети, вирішує задачу, що виникла (робить те, що потрібно). Кількісна сторона правильності рухів виражається в їх точності.

... Нерідко доводиться чути і зустрічати в літературі твердження про те, що спритність чисто вроджена якість. Витривалість, силу, швидкість можна розвинути, кажуть нам, але спритним треба народитися.

Спритність - це якість, що розвивається. Але не всякий вид спритності в однаковій мірі притаманний кожній людині. Спритність накопичується з руховим досвідом.

... Рухові навички не є формула руху. Це освоєне вміння вирішувати той чи інший вид рухової задачі.

Кожна нова, добре освоєна навичка підвищує і загальний рівень спритності. Особливо плідне для загального розвитку рухової спритності оволодіння різнобічними, несхожі між собою руховими навичками.

У кожному руховому навичку правильність рухів слід розвивати з найперших кроків. Саме в цей час закладається основа рухового навичку. Саме в цей час ще можна свідомо втручатися в ті подробиці руху, які потім вислизнуть в область автоматизму. Отже, недбале ставлення на перших порах до якості результату - найгрубіша з помилок. Коли рух вдається ще ледве-ледве, можна зробити собі поблажливість у частині швидкості або сили, але аж ніяк не стосовно правильності і точності. Це в'їється потім так, що звільнитися буде нестерпно важко.

При роботі над руховою навичкою весь час і тоді, коли вже в ньому досягнута повна «форма» (хоча чи можна коли-небудь сказати, що вона остаточно досягнута?), потрібно при виконанні руху зосереджувати всю свою увагу і всю волю на результаті. Потрібно думати і пам'ятати не про самі рухи, а про суть завдання: якомога далі стрибнути, як можна точніше послати м'яча у бажаному напрямі і т.п.

... Вироблення і підвищення точності в якійсь одній навичці дуже помітно поліпшує її і в безлічі інших. Тому для виховання спритності дуже важливо і корисно тренувати окомір, тренувати в собі м'язово-суглобову оцінку розмірів і відстаней. Ці якості розтікаються потім по всіх різноманітним навичкам.

... Істотна ознака спритності - швидкість. З двох однаково раціональних рухів, звичайно, більш спритним буде той, що виконано швидше. Висока раціональність знецінюється, якщо робота ведеться «з прохолодою».

Чим більше накопичений вами досвід, тим більше передумов до того, щоб заздалегідь відчувти наближення тієї зовнішньої події, на яку вам потрібно буде відгукнутися реакцією. При цих умовах може вийти дійсно блискавична швидкість реакції: ваше рух-відповідь почнеться або абсолютно одночасно з тим, на що він збирається відповісти, або навіть раніше нього. Навряд чи треба доводити, яке величезне життєве значення можуть мати ці блискавичні і випереджальні реакції в у змагальній обстановці, або в рукопашній сутичці.

Само собою зрозуміло, що значення розвитку всіх перерахованих якостей і властивостей відходить на другий план у порівнянні зі значенням винахідливості - головного ядра рухової спритності. Без спору, зустрічаються люди, які від природи обдаровані високим ступенем винахідливості в порівнянні з оточуючими. Але точно відомо, що спритність прямо залежить від накопиченого рухового досвіду».

Вправи для розвитку спритності

Вправа №1

Техніка виконання

Стрибки на скакалці. При кожному оберті скакалки перестрибуйте через неї, тримаючи обидві ноги разом.

Варіанти виконання

По черзі підстрибуйте на правій і лівій нозі.

Підстрибуйте тільки на одній нозі.

Через один оборот скакалки перехрещуйте руки перед собою.

При кожному стрибку робіть два оберти скакалкою.

Повертайте скакалку в зворотному напрямку, щоб вона наближалася до ніг ззаду, і виконуйте таким чином будь-які із запропонованих вище видів стрибків.

Впливає: Розвивається координація рука-око і рука-нога, почуття часу, витривалість. Поліпшується ритм при спарингу і виконанні комбінацій прийомів.

Вправа №2

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - бойова стійка. З бойової стійки підніміть до грудей коліно правої ноги і одночасно з цим стрибніть вперед на лівій нозі, переміщаючи тіло зусиллям правого коліна. Продовжуйте виконувати вправу, по черзі стрибаючи на лівій і правій нозі. Кількість повторень 10-15 разів. Темп виконання середній.

Впливає: Розвивається координація, рівновага, спритність, здатність координування переміщення тіла, балансує на одній нозі і зберігаючи

постійним центр ваги. Корисна вправа для відпрацювання атак в ковзанні і стрибку.

Важливі моменти

При виконанні намагайтеся вистрибувати вперед, а не вгору.

Під час приземлення, після стрибка, зберігайте рівновагу, стежте, щоб нога торкалася поверхні спочатку передньою частиною стопи, потім п'ятою.

Вправа №3

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - бойова стійка. З бойової стійки стрибніть вперед і, приземлившись, торкніться пальцями правої руки підлоги праворуч від себе. Після наступного стрибка торкніться пальцями лівої руки підлоги зліва. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-15 разів.

Впливає: розвивається координація верх-низ, рівновага, спритність, здатність змінювати висоту положення тіла при виконанні захватів і кидків.

Важливі моменти

Під час виконання намагайтеся вистрибувати не тільки вперед, але і вгору.

Контролюйте почуття рівноваги під час приземлення.

При приземленні старайтеся спочатку торкатися поверхні передньою частиною стопи, потім п'ятою.

Після виконання серії стрибків контролюйте дихання.

Вправа №4

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - сидячи навпочіпки. З присіду вистрибніть вгору, широко розставивши в сторони руки і ноги. Приземляючись, прийміть вихідне положення. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-15 разів.

Впливає: розвивається загальна координація при виконанні несподіваних і швидких рухів, а також координація, спритність, рівновагу і швидкість.

Важливі моменти

Під час виконання намагайтеся підстрибнути максимально високо.

Вистрибуючи вгору, як можна широко розкривайте корпус в польоті, при приземленні обов'язково групуйтеся.

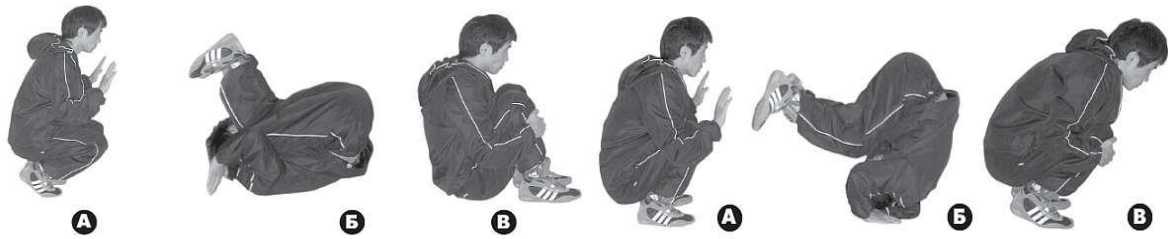
Намагайтеся приземлятися на поверхню на передні частини стоп, потім на п'яту.

Контролюйте дихання після серії стрибків.

Вправа №5

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - сядьте навшпиньки. З цього положення поставте долоні на підлогу, притисніть підборіддя до грудей і виконайте перекид вперед. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-15 разів.



Впливає: розвивається загальна координація тіла. Розвиваються навички падіння і відновлення.

Важливі моменти

Обов'язково групуйте тіло під час виконання перекидів.

При виконанні на твердій поверхні будьте максимально обережні, щоб не травмувати тіло, голову і хребет.

Контролюйте дихання після серії перекидів вперед.

Вправа №6

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - сядьте навшпиньки. З цього положення підніміть кисті рук долонями вперед на рівень голови. Різко опустіть стегна на підлогу і перекувиркніться назад, допомагаючи собі руками.

Впливає: розвивається загальна координація тіла. Розвиваються навички падіння і відновлення.

Важливі моменти

При виконанні перекидів на твердій поверхні будьте гранично обережні, щоб не травмувати голову, шию і хребет.

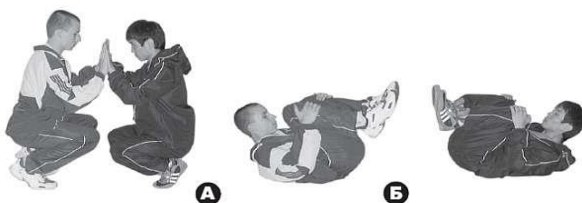
Виконуючи перекид, обов'язково групуються, тобто притискайте підборіддя до грудей, щоб не вдаритися об поверхню потилицею.

Контролюйте дихання після серії перекидів тому.

Вправа №7

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - сядьте навпочіпки обличчям один до одного і упор долонями в долоні партнера. За командою одночасно відштовхніться один від одного і виконайте перекид назад, швидко повертаючись у вихідне положення. Темп виконання середній. Кількість повторень 10 разів.



Впливає: розвивається загальна координація тіла, рівновага, спритність, гнучкість. Розвиваються навички падіння і здатність змінювати висоту положення тіла.

Важливі моменти

При виконанні перекиду назад обов'язково групуються, притискайте підборіддя до грудей, щоб не вдаритися об поверхню потилицею.

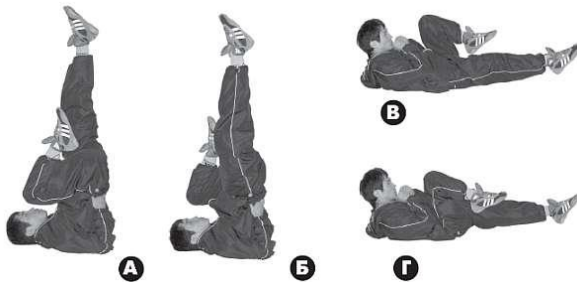
Партнери повинні відштовхуватися один від одного тільки з мінімальним зусиллям.

Контролюйте дихання після серії перекидів тому.

Вправа №8

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - лежачи на поверхні на спині, підніміть вгору стегна обох ніг. З цього положення по черзі робіть ногами обертові рухи, як при їзді на велосипеді. Темп виконання швидкий. Кількість повторень - безперервне виконання протягом 1-2-х хвилин.



Впливає: розвивається координація верхньої і нижньої частин тіла, сила, спритність.

Координація верхньої і нижньої частин тіла необхідна для узгоджених рухів при переміщеннях з ударами і кидками.

Важливі моменти

Намагайтеся максимально високо підняти стегна над поверхнею (положення тіла - «берізка»), допомагайте собі руками, підтримуючи попереk.

Виконуйте рух ногами в максимально швидкому для вас режимі.

Зберігайте рівновагу вашого тіла і контролюйте дихання.

Варіанти виконання

По черзі підтягуйте коліна до грудей, поклавши кисті на потилицю і піднявши плечі над підлогою.

По черзі згинайте і випрямляйте ноги, торкаючись до колін ліктями.

Вправа №9

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки розташовані у вільному положенні. З вихідного положення, підстрибнувши, доторкніться колінами до грудей. Темп виконання середній. Кількість повторень 8-10 разів.



Впливає: розвивається координація верхньої і нижньої частин тіла, сила, гнучкість. Підвищується ефективність ударів ногами в стрибках.

Важливі моменти

Для запобігання травм гомілкового суглобу обов'язково приземляйтеся на передні частини стоп.

Стрибок виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Варіанти виконання:

Підстрибнувши, доторкніться пальцями рук до пальців витягнутих в сторони ніг.

Вправа №10

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - стоячи спиною до стартової лінії.

З цього положення виконайте біг спиною вперед на дистанцію від п'ятдесяти до ста метрів.

Впливає: розвивається загальна спритність тіла, координація, сприйняття, рівновагу. Розвиваються навички переміщень при обороні.

Важливі моменти

Займайтеся на твердій поверхні, вільної від перешкод, намагайтеся не впасти на спину.

Вправа №11

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки у вільному положенні.

З вихідного положення тримаючи обидві ноги разом, стрибайте з боку в бік. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень 10 разів за один підхід.

Впливає: підвищується рухливість і здатність управляти вагою тіла. Розвивається сила, координація, рівновага. Підвищується швидкість і рухливість при переміщеннях, а також здатність керувати тілом як єдиним цілим.

Важливі моменти

Щоб уникнути травм гомілкостопу, після стрибка приземляйтеся на передні частини стоп.

У міру розвитку сили і швидкості збільшуйте темп, амплітуду і кількість повторень.

Контролюйте дихання після кожної серії стрибків.

Вправа №12

Техніка виконання

В протязом однієї-двох хвилин проводите бій проти уявного суперника.

Впливає: розвивається загальна спритність тіла, координація, відчуття часу, витривалість. Розвиваються необхідні для спарингу навички.

Важливі моменти

Під час виконання вправи варіюйте різні пересування, удари руками і ногами.

Контролюйте своє дихання.

Вправа №13

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - лежачи на спині.

З вихідного положення підніміть ноги вгору, перенісши вагу тіла на верхню частину спини і плечі, і упріться кистями в поперек для збереження рівноваги. Затримайтеся в цьому положенні на 10-15 секунд.

Впливає: розвивається загальна спритність тіла, гнучкість, рівновагу. Розвиваються навички падінь і ведення бою лежачи.

Важливі моменти

Припиніть виконувати вправу при появі болю в спині або шії.

Утримуйте пряме положення ніг і намагайтеся максимально витягнути тіло вгору.

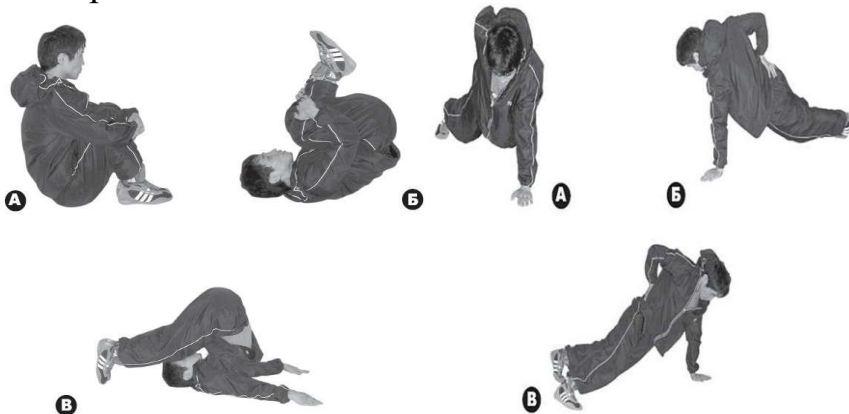
Зберігайте природне дихання.

Вправа 14

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - сидячи на поверхні, ноги зігнуті в колінах і притиснуті до грудей, руки обхоплюють ноги.

З вихідного положення качніть тому і, випроставши ноги, торкніться ступнями підлоги за головою. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 10-15 разів.



Впливає: розвивається загальна спритність тіла, гнучкість. Розвиваються навички падіння і ведення бою лежачи.

Важливі моменти

Припиніть виконувати вправу при появі болю в спині або шиї.

Зберігайте почуття рівноваги під час виконання.

Виконуйте рух назад на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №15

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - упор лежачи на одній руці, ноги випрямлені тому.

З вихідного положення, як можна швидше переставляючи ноги, пройдіть навколо опорної руки. Чергуйте виконання вправи на правій і лівій руці. Темп виконання середній. Кількість повторень 5-8 разів.

Впливає: розвивається загальна спритність тіла, сила, рівновага.

Важливі моменти

Не рекомендуємо виконувати вправу, якщо в минулому у вас були травми кистей рук.

Зберігайте вихідне положення тіла протягом всього виконання вправи.

Контролюйте ваше дихання.

Вправа №16

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - сидячи спиною один до одного, ноги випрямлені перед собою, руки у вільному положенні.

З вихідного положення, по команді, розвертайтеся, приймаючи стійку на колінах. Потім, обхопивши один одного за плечі або руки, долаючи опір, намагайтеся повалити партнера на поверхню. Програє той, хто першим торкнеться поверхні якої, крім колін, частиною тіла.



Впливає: розвивається загальна спритність тіла, рівновагу, швидкість, сила. Розвивається вміння вибрати правильне положення тіла при проведенні захоплень.

Важливі моменти

Під час боротьби намагайтеся контролювати відчуття рівноваги.

Не допускайте грубості під час виконання вправи.

Контролюйте ваше дихання.

Вправа №17

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки у вільному положенні.

З вихідного положення підніміть вгору праву руку і, вистрибнувши, зробите в повітрі оборот навколо своєї осі вправо на 360 градусів. Потім підніміть ліву руку і виконайте стрибок з оборотом навколо своєї осі вліво на 360 градусів. Намагайтеся приземлитися в ту ж точку, звідки вистрибували. Кількість повторень 3-5 разів.

Варіанти виконання

Якщо ви легко можете виконати стрибок з розворотом на 360 градусів, постарайтеся зробити в повітрі півтора чи два оберти.

Впливає: розвивається просторове сприйняття.

Важливі моменти

Щоб уникнути травм гомілкостопу, під час виконання стрибків старіє приземлятися на передні частини стоп.

Виконуйте стрибки на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №18

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - бойова стійка. З бойової стійки закрийте очі і виконайте будь установе вправу, звертаючи основну увагу на те, щоб рухатися в потрібному напрямку. На перших заняттях можна періодично відкривати очі і перевіряти, чи в правильному напрямку ви переміщується. Вправа виконується протягом 10-15 секунд.

Варіант виконання

Закрийте очі і спробуйте виконати комбінацію технічних прийомів в русі по прямій лінії.

Впливає: Розвивається просторове сприйняття, координація, рівновага.

Вправа №19

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки випрямлені в сторони.

З вихідного положення виконайте десять-п'ятнадцять обертів навколо своєї осі, а потім відразу ж постарайтеся пройти по прямій лінії.

Впливає: вправа ефективно розвиває координацію і рівновагу, скорочує період відновлення після виконання техніки з обертанням.

Важливі моменти

Намагайтеся займатися на відкритому просторі, вільному від перешкод і гострих предметів.

Після виконання обертань контролюйте положення вашого тіла.

Вправа №20

Техніка виконання

Прийміть природну стійку, закрийте очі і спробуйте наосліп зловити будь-який кинутий вами вгору предмет. Виконайте таку кількість спроб, щоб вам вдалося зловити предмет.

Впливає: вправа сприяє розвитку здатності оцінювати відстань по звуку, що необхідно для ведення бою в темному або погано освітленому приміщенні.

Вправа №21

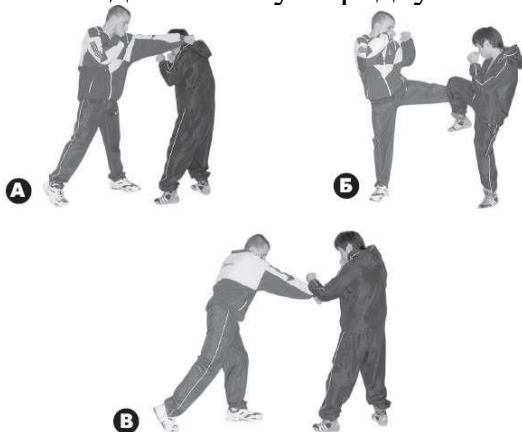
Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - встаньте напроти партнера на відстані витягнутої руки.

З вихідного положення партнер проводить різноманітні атаки рукою, а ви зустрічаєте їх відповідними блоками. Починайте з обмеженої кількості технік і поступово розширюйте вправу до вільного обміну ударами.

У вправі можна використовувати техніки ударів ногами, захоплень і кидків у відповідності зі специфікою досліджуваного вами бойового мистецтва.

Вправу можна виконувати в групі, коли один спортсмен стає в центрі кола, а інші в довільному порядку по черзі атакують його.



Впливає: вправа ефективно розвиває здатність розпізнавати різноманітні види атак і швидко відповідати на них відповідними діями.

Вправа №22

Техніка виконання

Один спортсмен тримає в руках ремінь, а другий стає приблизно в метрі від нього. Перший спортсмен розгортається навколо своєї осі і обертає ременем над самою підлогою. Другий спортсмен перестрибує через ремінь.



Варіанти виконання

1. Обертання виконуються з різною швидкістю.

2. Перший спортсмен тримає два реміні, по одному в кожній руці.
3. Обертання виконуються несподівано.
4. Ремінь обертається на рівні голови, і другий спортсмен повинен підпірнути під нього.

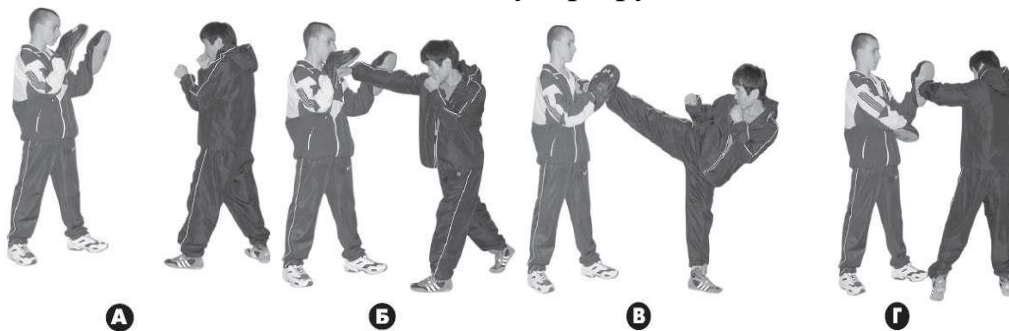
Впливає: розвивається просторове сприйняття, спритність, координація, відчуття часу. Скорочується час реакції при виборі відповідних дій.

Вправа №23

Техніка виконання

Вправа виконується з партнером і використанням «лап».

Прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до партнера в бойовій стійці. З бойової стійки партнер періодично виставляє в сторону «лапу», ваше завдання наносити по ній певні удари рукою або ногою.



Варіанти виконання

«Лапа» виставляється через рівні проміжки часу.

«Лапа» забирається через 2-5 секунд у залежності від рівня підготовки.

«Лапа» виставляється в різних положеннях, в залежності від того, який тип удару ви вибираєте (прямо для прямого удару ногою, в сторону - для бокового удару ногою, на рівні голови - для прямого удару рукою).

Вправу можна виконувати в групі.

Впливає: вправа розвиває навички виявлення і ототожнення, відчуття часу, потужність, швидкість. Змінюючи періодичність появи мішені і місце її розташування, ви відпрацьовуєте здатність швидко визначати можливу точку нанесення ударів і атакувати її.

Важливі моменти

Обов'язково варіюйте різну техніку нанесення ударів і дотримуйтесь точність її виконання.

Контролюйте ваше дихання.

Вправа №24

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до партнера на відстані витягнутої руки. Один закриває очі, а інший легко шльопає його долонею по будь-якій ділянці тіла. Перший, не відкриваючи очей, намагається доторкнутися до другого, а той, у свою чергу, прагне ухилитися. Другий продовжує торкатися до першого через різні проміжки часу і ухилитися від відповідних торкань. Перший спортсмен

протягом всього вправи залишається на місці, а другий може переміщатися в будь-якому напрямку.

Впливає: вправа ефективно розвиває дотикальне сприйняття, швидкість, відчуття часу, вміння швидко реагувати на дії суперника, ґрунтуючись на тому, що стосується. Дане вправу необхідно для контактного спарингу і різних видів боротьби.

РОЗДІЛ 6. РІВНОВАГА ТА ЇЇ РОЗВИТОК

Здатність орієнтуватися в просторі та часі при виконанні складних рухів вимагає підтримки певної стійкості. Без відповідного рівня її розвитку проблематично оволодіти раціональною технікою складних рухових дій.

Необхідний рівень рівноваги досягається за умови раціонального взаємного розташування ланок тіла, мінімізації ступенів свободи рухливої системи, своєчасному перерозподілу м'язових зусиль і високого ступеня просторового орієнтування, що неможливо без відповідної фізичної підготовки.

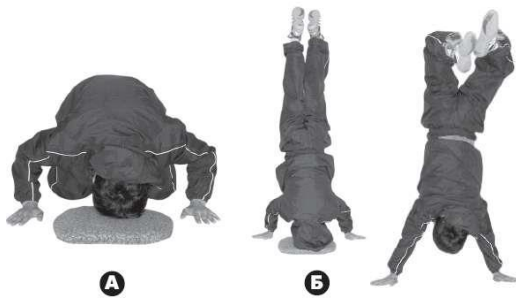
Виходячи з вищевикладеного, можна дати таке визначення даної рухової координації. Рівновага - це здатність зберігати стійкість тіла і його окремих ланок в опорній і безопорній фазах рухової дії. У практиці бойових мистецтв під рівновагою розуміють здатність до збереження в умовах поєдинку стійкого положення тіла при виконанні ударів, кидків, захистів і пересувань. Ефективно виконувати бойові дії борець зможе, тільки якщо він володіє тонкою здатністю динамічної рівноваги. При поганій здатності борця зберігати динамічну рівновагу його атакуючі та захисні дії будуть малоефективні, а сам він внаслідок нестійкого положення більш уразливий для атак противника. Для розвитку здатності зберігати стійку рівновагу використовують вправи «на рівновагу» (ходіння по колоді, бочці тощо) та вправи для вдосконалення функцій вестибулярного апарату (біг з різкими зупинками і зміною напрямків; стрибки з поворотами на 180 °, 360 °; акробатичні вправи тощо).

Вправи для розвитку рівноваги

Вправа №1

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення – сядьте навшпиньки. З цього положення опуститесь на коліна і упріться в підлогу долонями і головою. Відірвіть коліна від підлоги і випрямити ноги, витягнувши до стелі. Кількість повторень 5-10 разів.



Впливає: розвивається рівновага, координація, спритність. Розвиває статичну рівновагу, допомагає зберігати орієнтацію в просторі при захопленнях і в інших ситуаціях бою.

Важливі моменти

Так як падіння зі стійки на голові може призвести до травм хребта і шиї, на початковому етапі скористайтеся допомогою партнера або виконуйте вправу близько опори.

Контролюйте положення рівноваги вашого тіла.

Зберігайте природне дихання.

Вправа №2

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - сядьте навшпиньки. З цього положення упріться долонями в підлогу і підніміть ноги вгору, витягнувши їх до стелі.

Впливає: розвивається статична рівновага, координація, потужність, спритність.

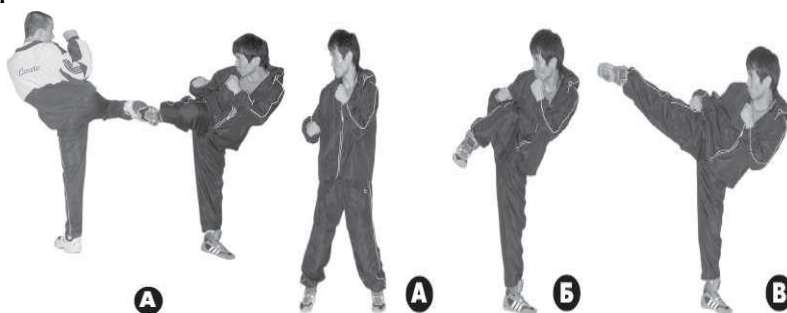
Розвивається здатність виробляти дрібні коригування положення тіла, необхідні для збереження рівноваги. Такі коригування виконуються постійно між рухами і при приземленні.

Важливі моменти аналогічні важливим моментам, описаним в 1-й вправі.

Вправа №3

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи з партнером обличчям один до одного в бойовій стійці. З цього положення підніміть праву ногу в положення для бокового удару ногою і упріться підшвою стопи в підшову партнера. За командою кожен з вас штовхає ногою ногу партнера, намагаючись позбавити свого суперника рівноваги.



Впливає: розвивається здатність зберігати рівновагу, стоячи на одній нозі. Підвищується здатність зберігати рівновагу під час ударів ногами.

Важливі моменти

Намагайтеся не тільки вивести з рівноваги партнера, але і зберегти положення рівноваги вашого тіла.

Контролюйте правильне положення вашого тіла при винесенні ноги на бічний удар.

Контролюйте ваше дихання.

Вправа №4***Техніка виконання***

Прийміть вихідне положення - бойова стійка. З цього положення повільно виконайте удар іншою ногою на рівні пояса. Всі етапи руху проробляйте з однаковою швидкістю і концентруйте увагу на правильному виконанні техніки. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-15 разів. Чергуйте виконання вправи правою і лівою ногою.

Впливає: розвивається здатність переходу з статичної рівноваги в динамічну, сила, координація.

Важливі моменти

Контролюйте положення рівноваги вашого тіла.

Контролюйте правильне виконання техніки ударів ногами.

Фазу виносу ноги на удар виконуйте на видиху, повернення ноги у вихідне положення - вдих.

Варіанти виконання

Якщо вам не вдається зберегти рівновагу, стоячи на одній нозі, використовуйте для опори поручні або стіну. Вставши обличчям до партнера і взявши його за руки, ви обидва зможете одночасно виконувати цю вправу, не втрачаючи рівноваги.

Вправа №5***Техніка виконання***

Прийміть вихідне положення - бойова стійка. З цього положення підніміть вгору стегно лівої ноги, зігнутою в колінному суглобі. Стоячи на одній нозі, іншою ногою описуйте круги або вісімки. Темп виконання повільний. Кількість повторень - безперервне виконання протягом 15 секунд.

Впливає: розвивається статична рівновага, сила. Поліпшується стійка на одній нозі і здатність зберігати рівновагу при виконанні ударів ногами.

Важливі моменти

Контролюйте положення рівноваги вашого тіла.

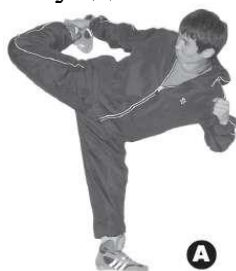
Намагайтеся виконувати кругове обертання повільно і з концентрацією.

Описуйте круги на видиху.

Вправа №6***Техніка виконання***

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки вільно розташовані вздовж тулуба. З цього положення, стоячи на лівій нозі, заведіть праву ногу за спину. Візьміться правою рукою за праву ступню і потягніть її вгору, одночасно з цим нахилиючи до поверхні верхню частину тіла. Звертайте увагу на збереження рівноваги при

повільному виконанні руху. Срійку на одній нозі зафіксуйте протягом 10-15 секунд.



Впливає: розвивається статична рівновага, гнучкість. Ця вправа допомагає визначати місцезнаходження центра ваги і розвиває здатність зберігати рівновагу.

Вправа №7

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - стоячи прямо, руки у вільному положенні, підніміть пряму ногу вгору не вище рівня пояса. З цього положення присядьте на опорній нозі, витягнувши другу ногу прямо перед собою, паралельно поверхні. Поверніться у вихідне положення. Темп виконання повільний. Кількість повторень 10-15 разів. Чергуйте виконання вправи на праву і ліву ногу.

Впливає: розвивається рівновага в русі, сила, координація.

Розвивається здатність, зберігаючи рівновагу в стійці на одній нозі, наносити удари іншою ногою, використовуючи при їх виконанні всю силу м'язів ноги, що б'є.

Важливі моменти

Не рекомендуємо виконувати вправу, якщо в минулому у вас були травми колін.

Намагайтеся зберігати повільний темп виконання і пряме положення тулуба. Утримуйте вихідний рівень положення витягнутої перед собою ноги.

Присідання виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №8

Техніка виконання

Стоячи на одній нозі, стрибну на ній як можна далі.

Варіант виконання

Виконуючи вправу в групі, стрибайте з партнерами наввипередки, прагнучи першим перетнути спортивний зал.

Впливає: розвивається рівновага в русі, сила, координація.

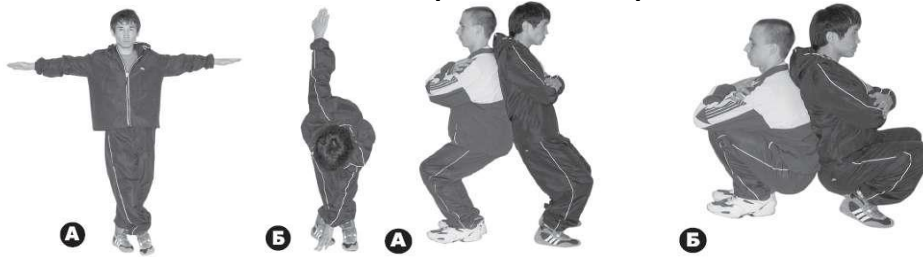
Поліпшуються навички ударів ногами і переміщень, особливо при виконанні проникаючих атак однією ногою (наприклад, ковзання при бічному ударі ногою).

Вправа №9

Техніка виконання

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлений, ноги на ширині плечей, руки випрямлені в сторони. З цього положення поставте праву ногу приблизно в сорока сантиметрах позаду лівої. Нахиліться вперед і

доторкніться пальцями правої руки до пальців правої ноги. Поверніться у вихідне положення і виконаєте вправу в іншу сторону. Темп виконання повільний. Кількість повторень - 15-20 разів.



Впливає: розвивається статична рівновага, гнучкість. Підвищується здатність зберігати рівновагу, коли неможливо взяти необхідну стійку.

Важливі моменти

Під час нахилу зберігайте пряме положення спини і не згинайте ноги в колінному суглобі.

Для збільшення напрацювання почуття рівноваги розвертайте голову в бік піднятої вгору руки.

Виконуйте нахил і торкання повільно, контролюйте відчуття рівноваги.

Нахил виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №10

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи з партнером спина до спини, руки схрещені на грудях, упор лопатками.

З вихідного положення, по команді, виконайте одночасні присідання, до кінця згинаючи ноги в колінному суглобі, і підйом вгору. Темп виконання середній. Кількість повторень 25-30 разів в одному підході.

Впливає: розвивається рівновага в русі, сприйняття, координація.

Поліпшується взаємодію при спільній роботі з партнером, і розвивається рівновага при виконанні захватів і кидків.

Важливі моменти

Дотримуйтесь синхронність виконання.

Контролюйте почуття рівноваги вашого тіла.

Присідання виконуйте на видиху, повернення у вихідне положення - вдих.

Вправа №11

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи обличчям один до одного, кожен з двох партнерів підтягує вгору одну з ступень і тримає її обома руками.

З вихідного положення по команді судді партнери намагаються збити один одного з ніг, користуючись для цього тільки вагою власного тіла. Програє той, хто перший впаде на підлогу. Переможеним також вважається і той, хто випустить з рук ногу або спробує збити суперника за допомогою рук.

Впливає: розвивається рівновага в русі, координація, сила, витривалість.

Розвивається здатність переносити вагу тіла і зберігати рівновагу при ударах ногами і переміщеннях.

Важливі моменти

При виконанні цієї вправи партнери повинні володіти однаковою масою.

Неприпустимі будь-які прояви грубості.

Намагайтеся контролювати відчуття рівноваги вашого тіла і дихання.

Вправа №12

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - партнери стають обличчям один до одного і кладуть долоні на плечі.

З вихідного положення обидва роблять крок назад. Потім продовжують робити по одному кроку назад до тих пір, поки зможуть зберігати рівновагу.

Впливає: розвивається здатність зберігати рівновагу при впливі зовнішньої сили, сила, витривалість, гнучкість.

Підвищується опір впливу суперника при проведенні ним кидків і захоплень.

Важливі моменти

Не рекомендуємо виконувати дану вправу при болях в плечах і травмах плечей.

Намагайтеся контролювати відчуття рівноваги, щоб не впасти.

Контролюйте своє дихання.

Вправа №13

Техніка виконання

Вправа виконується з партнером. Прийміть вихідне положення - партнери стають обличчям один до одного і приймають позу вершника, що сидить на коні.

З вихідного положення, виставивши вперед руки, притискаючи долоні до долонь суперника і по команді, спробуйте зіштовхнути один одного з місця.

Варіант виконання

З вихідного положення партнери беруться за руки і тягнуть суперника до себе, намагаючись позбавити один одного рівноваги.

Впливає: розвивається здатність зберігати рівновагу при впливі зовнішньої сили. Підвищується опір атакам суперника при виконанні ним кидків і ударів.

Важливі моменти

При виконанні цієї вправи партнери повинні володіти однаковою вагою.

Необхідно припиняти будь-які прояви грубості.

Намагайтеся максимально контролювати відчуття рівноваги і ваше дихання.

РОЗДІЛ 7.

**ТОЧНІСТЬ, СТИБУЧІСТЬ, РИТМІЧНІСТЬ, ПЛАСТИЧНІСТЬ
ТА ЇХ РОЗВИТОК**

До важливих рухово-координаційних якостей відносяться точність, стрибучість, ритмічність і пластичність.

Точність - це рухово-координаційна якість, що забезпечує найбільш повну відповідність рухової дії його просторовим, тимчасовим і силовим параметрам в залежності від конкретної ситуації та умов.

Одним з головних умов, що забезпечують ефективність рухових дій, є точність відтворення їх просторових, часових і силових характеристик. Навіть незначне відхилення від структури фізичної вправи призводить до його спотворення. Тому точність виконання руху - важлива умова, що забезпечує його якість.

Точність просторового сприйняття рухової дії пояснюється механізмами диференційованого гальмування: подразники, які раніше не розрізнялися і сприймалися як подібні, у міру поліпшення показників виявлялися поступово віддиференційованими.

Високий ступінь точності виконання рухової завдання забезпечується м'язовою і внутрішньом'язовою координацією. Відомо, що економічність рухів пов'язана зі зменшенням кількості залучених у роботу рухових одиниць за рахунок їх строгого дозування. Отже, якість рухової діяльності значною мірою визначається рівнем розвитку точності, як однієї з провідних рухових характеристик.

Стрибучість - це здатність до максимальної концентрації м'язових і вольових зусиль в мінімальний відрізок часу при подоланні вертикального і горизонтального відстані.

Стрибучість є однією з важливих сторін рухової діяльності. Вона інтегрує в собі ряд інших рухово-координаційних якостей, має різноманітні прояви та способи вимірювання.

Фізіологічну основу стрибучості становлять сила і швидкість м'язових скорочень, що визначаються, по-перше, рівнем показників міжм'язової і внутрішньом'язової координації, по-друге, величиною власної реактивності м'язів. Стрибучість залежить від сили і швидкості скорочення м'язів нижніх кінцівок, тулуба і верхнього плечового пояса при оптимальній узгодженості діяльності нервових центрів.

Ступінь прояву стрибучості - важлива характеристика фізіологічного стану організму, так як її показники свідчать про рівень функціонування серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем, що відображають стан здоров'я.

Ритмічність, як рухово-координаційна якість являє собою зміну рівномірного, послідовного, морфофункціонального, біомеханічного і психічного процесів в організмі під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.

Ритмічність - основа функціонування живих систем. Без неї неможливі саморегуляція процесів, адаптація до мінливих умов навколишнього середовища, підтримання гомеостазу, а також синхронізація фізіологічних

процесів під впливом фізичного навантаження. Руховим діям також властивий певний ритм, або закономірне чергування зусиль різної величини.

Будь-яка вправа має певну тривалість у часі (темп) і закономірний розподіл зусиль (динаміку). Темп і динаміка тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Наприклад, чим вище темп рухів у бігу, тим більше потрібно зусиль і, отже, їх рівномірного розподілу по дистанції. При занадто високому темпі спортсмен змушений знижувати швидкість бігу. При оптимальному поєднанні темпу та динаміки досягаються максимальна амплітуда і свобода рухів, що призводить до гармонійності рухових дій. Отже, гармонія, темп і динаміка - головні складові ритмічності.

Руховий ритм має такі головні компоненти:

- темп - швидкість виконання окремих рухів складного рухової дії;
- динаміку - зусилля, витрачені на виконання кожного руху;
- гармонію - оптимальне поєднання темпу та динаміки руху.

Темп рухів багато в чому визначає характер діяльності фізіологічних функцій. Чим він вищий, тим більше навантаження на організм, тому головною умовою високої якості навчально-тренувального процесу та самостійних занять фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я є встановлення оптимального темпу, що забезпечує нормальну роботу всіх фізіологічних систем і функцій організму. В залежності від фізичного стану та рівня підготовленості реакція організму на підвищення темпу рухів різна. Отже, поступове збільшення тренувального навантаження - одне з головних умов правильної побудови занять.

Інший важливий компонент ритму - динаміка - розподіл зусиль при виконанні рухової дії. Складна фізична вправа складається з підготовчих дій, провідної ланки техніки і заключних рухів. Відповідно розподіляються зусилля: поступово наростаючи, досягають найбільшої величини і знову знижуються.

Гармонія проявляється, як більш досконале управління своїм тілом під час виконання рухових дій. Для досягнення гармонії рухів необхідно визначити головний момент докладання зусиль, після чого набагато легше виконати інші сполучні рухові дії.

Пластичність, як рухливо-координаційна якість, є гармонійний за формою і ритмом рух, що відображає духовний і внутрішній світ людини. Будучи специфічним з рухово-координаційних якостей, пластичність заснована на індивідуальному стилі і формується в процесі тривалої, спеціально організованої діяльності.

Вправи для розвитку стрибучості

Вправа №1

Техніка виконання

За сигналом партнера виконайте стрибки на правій нозі, на лівій, на двох, з акцентом на швидкості відштовхування від поверхні. Темп виконання швидкий протягом однієї хвилини.

Характер впливу

Вправа розвиває і вдосконалює стрибучість.

Вправа №2

Техніка виконання

Виконайте стрибки через скакалку, на місці і просуванням вперед на правій нозі, на лівій (серіями по 5-6 стрибків), зі зміною ніг, з правого на лівий, на двох, з акцентом на швидкості відштовхування.

Впливає: вправа розвиває і вдосконалює стрибучість.

Вправа №3

Техніка виконання

Виконайте вистрибування на одній нозі з глибокого присіду серіями (за допомогою рук 4-5 раз; без допомоги рук 3-4 рази; з обтяженням до 2-4 кг 2 - 3 рази).

Впливає: Вправа сприяє вдосконаленню внутрішньом'язової координації

Вправа №4

Техніка виконання

Виконайте вистрибування із глибокого присіду серіями (за допомогою рук 6-8 раз; без допомоги рук 6-8 раз; з обтяженням до 3 кг 4-6 разів).

Впливає: вправа сприяє вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

Вправа №5

Техніка виконання

Виконайте серію стрибків у глибину з лавки, з одномоментним вистрибуванням від поверхні. При виконанні вправи використовуйте не менше трьох гімнастичних лавок на відстані 1м один від одного. Швидкість вистрибування від поверхні визначається сигналом партнера.

Впливає: вправа розвиває і вдосконалює стрибучість.

Вправа №6

Техніка виконання

Виконайте сплигування з гімнастичного козла з швидким відскоком від поверхні (акцентуйтеся на швидкості виконання відскоку).

Впливає: вправа розвиває і вдосконалює стрибучість.

Вправа №7

Техніка виконання

На гімнастичній стінці закріпіть паперову стрічку з розміткою від основи (0 см) До верхньої точки (250 см). Стати боком до розмітки і по сигналу партнера виконайте стрибок вгору з місця поштовхом двома ногами, і постарайтеся торкнутися руками вертикальної планки з розміткою. Кількість повторень 5-6 разів.

Впливає: вправа розвиває і вдосконалює стрибучість.

Вправа №8

Техніка виконання

На поверхні зробіть розмітку 3 метри. Стати біля початку розмітки і по команді партнера виконайте стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами і постарайтеся вистрибнути якомога далі.

Впливає: вправа розвиває і вдосконалює стрибучість.

Вправи для розвитку точності

Вправа №1

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером і використанням «лап». Прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до партнера в бойовій стійці. Партнер тримає «лапу» в положенні для нанесення певного удару.

З бойової стійки наносите різноманітні удари руками і ногами, домагаючись граничної точності. Темп виконання швидкий. Вправа виконується протягом 30 секунд - 1 хвилини.



Впливає: вправа ефективно підвищує точність атакуючих дій.

Важливі моменти

Дотримуйтесь точність виконання атакуючих рухів.

Обов'язково варіюйте техніку руками і ногами.

Контролюйте ваше дихання.

Вправа №2

Техніка виконання

Вправа виконується в парі з партнером. Прийміть вихідне положення - стоячи обличчям до партнера в бойовій стійці, партнер тримає лист паперу. З бойової стійки нанесіть швидкі удари з різних напрямків. Кількість повторень - безперервне виконання протягом 1 хвилини.

Впливає: вправа ефективно виробляє легкі і точні рухи, необхідні для швидкості атак.

Важливі моменти

Обов'язково варіюйте різні удари з різних напрямків.

Контролюйте правильне виконання техніки ударів, якщо виконуєте їх у швидкому режимі.

Домагайтеся точності попадання ударів по мішені.

Контролюйте ваше дихання.

Вправа №3

Техніка виконання

Спарингу з партнером до першого результативного технічної дії.

Впливає: Розвивається точність атакуючих дій, швидкість і координація.

Вправа №4

Техніка виконання

На відкритому майданчику виконайте кидок тенісних м'ячів за різними траєкторіями, по черзі правою і лівою рукою. Темп виконання швидкий.

Впливає: Вправа сприяє розвитку точності балістичних рухів.

Вправа №5**Техніка виконання**

Виконайте кидок тенісного м'яча об підлогу так, щоб він після відскоку вдарився об стінку, а потім зловіть його.

Впливає: Вправа сприяє розвитку точності диференціювання м'язових зусиль.

Вправа №6**Техніка виконання**

Виконайте ходьбу на носках по прямій лінії з закритими очима. Після кожного п'ятого кроку виконайте бавовна руками над головою. Після кожного десятого кроку виконуйте поворот тулуба на 360 ° будь-яким способом з подальшим продовженням ходьби. Темп виконання середній.

Впливає: Вправа розвиває і зміцнює рухову пам'ять і активізує увагу і мислення.

Вправа №7**Техніка виконання**

За сигналом (свистком або бавовні) партнера виконайте наступні вправи:

1. Перекид вперед в угрупованні - довгий перекид вперед.
2. Перекид вперед в угрупованні - стрибок вгору - довгий перекид вперед.
3. Довгий перекид вперед - перекид назад - перекид вперед з угрупованням.

Темп виконання швидкий.

Впливає: Вправа розвиває і зміцнює рухову пам'ять і активізує увагу і мислення.

Вправа №8**Техніка виконання**

Виконайте метання м'яча по мішені (велика 50 Ч 50, середня 40 Ч 40) з відстані 20 метрів.

Впливає: Вправа розвиває влучність та інші рухово-координаційні якості.

Вправа №9**Техніка виконання**

Виконайте метання м'яча по мішені в русі (з 3-5 бігових кроків) з відстані 10 метрів.

Впливає: Вправа розвиває влучність та інші рухово-координаційні якості.

Вправи для розвитку ритмічності**Вправа № 1**

Техніка виконання

Під час бігу при кожному п'ятому біговому кроці виконайте поворот тулуба вправо, а десятому - вліво на 180°.

Впливає: вправа проявляє і розвиває основні види ритмічності.

Вправа №2***Техніка виконання***

Під час бігу акцентовано наступайте на ліву ногу. Кроки повинні бути однаковими по амплітуді, швидкість - рівномірною.

Впливає: вправа проявляє і розвиває основні види ритмічності.

Вправа №3***Техніка виконання***

Під час бігу при кожному другому та п'ятому біговому кроці виконайте бавовна.

Впливає: вправа проявляє і розвиває основні види ритмічності.

Вправа №4***Техніка виконання***

Під час бігу після кожного третього бігової кроку виконайте прямий удар кулаком правої руки.

Впливає: Вправа проявляє і розвиває основні види ритмічності.

Вправа №5***Техніка виконання***

Виконайте біг з максимальним прискоренням (25-30 м). Визначте кількість бігових кроків при «прискоренні», а також всі додаткові кроки до і після «прискорення».

Впливає: вправа розвиває активізацію уваги і допомагає розвитку рухової пам'яті.

Вправи для розвитку пластичності**Вправа №1*****Техніка виконання***

Ноги на відстані ширини плечей. Тулуб природно випрямлений, руки розслаблені і розташовані вздовж тулуба.

З вихідного положення виконайте напівприсід, нахилиючи голову і плечі вперед, руки паралельні підлозі (спина кругла, як дуга, голова між руками). Затримайтеся в цій позі 10-15 секунд і поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти

Напівприсід виконується м'яко і плавно.

Найбільш типовою помилкою є присід з нахилом прямого тулуба і відведення пояса нижніх кінцівок.

Вправа №2***Техніка виконання***

Ноги на відстані ширини плечей. Тулуб природно випрямлений, руки розслаблені і розташовані вздовж тулуба.

З вихідного положення, високо піднімаючись на носки, виконайте напівприсід, нахилиючи голову і плечі вперед, руки паралельні підлозі (спина кругла, як дуга, голова між руками). Затримайтеся в цій позі 10-15 секунд і поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти

Напівприсід виконується м'яко і плавно. При виконанні напівприсіду уникайте різких кутастих рухів.

Вправа №3

Техніка виконання

Ноги на відстані ширини плечей. Тулуб природно випрямлений, руки розслаблені і розташовані вздовж тулуба.

З вихідного положення, високо піднімаючись на носки, підніміть руки вгору долонями вперед. Потім виконайте напівприсід, вигинаючи спину. Руки плавно відведіть назад, злегка зігнувши їх у ліктях і променезап'ясткових суглобах в кінці рухів.

Важливі моменти

Суглоби хребта згинаються послідовно: спочатку поперековий відділ, потім грудний і шийний. Рух закінчується головою.

Вправа №4

Техніка виконання

Ноги на відстані ширини плечей. Тулуб природно випрямлений, руки розслаблені і розташовані вздовж тулуба.

З вихідного положення виконайте напівприсід, вигинаючи спину, і виконайте хвилеподібний рух колін вперед, потім кульшового, поперекового та грудного відділів. Завершується «хвиля» рухом плечей.

Важливі моменти

При виконанні цієї вправи не виводьте тазостегновий суглоб за п'яти. Спочатку рух виконується в середньому темпі з однаковим м'язовим напруженням, потім темп, швидкість і напруга змінюються.

ВИСНОВОК

У наш час необхідність використання дій єдиноборств у повсякденному житті, як спосіб боротьби за існування, майже втрачена, хоча в деяких сферах людської діяльності вони мають прикладне значення. В основному вони застосовуються в спортивній практиці, як засіб всебічного розвитку студента і демонстрації цього в змаганнях. Проте залишаючись бойовим мистецтвом, єдиноборства являються одночасно і спорт і системою фізичного та морального виховання, яка заснована на наукових принципах. Це „шлях” фізичного і духовного вдосконалювання людини, доступна розумінню людей в усім світі. Це довгий і важкий шлях, але в підсумку ті, хто не зійшов з нього, будуть обов’язково нагороджені – не тільки званням, але й більш глибоким розумінням бойового мистецтва, що є одночасно і філософія і спосіб життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

- 1 Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Серєда В. А., Перєта В. С. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати) з дзюдо., Київ, 2017. – 102 с.
2. Європейська спортивна політика: базові принципи сучасного демократичного спортивного законодавства в дусі Європейської спортивної Хартії / Під заг. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. – 123с.
3. Єрегіна С. В. Теоретичні основи професійних орієнтацій студентів фізкультурних вузів. — М.: Еслан, 2005. - С.21-25.
4. Єрегіна С. В. Методичні вказівки к профорієнтації студентів фізкультурних вузів. — М.: Народна освіта, 2005. - С.65-72.
5. Єрегіна С. В., Тарасенко К. Н. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів . – М.: 2007. – С.145-152.
- 6 Захаров Є. Н., Карасьов А. В., Сафонов А. А. Енциклопедія фізичної підготовки. — М.: Лептос.1994. – 368 с.
7. Усков С.В.Єдиноборства, як засіб виховання фізичної культури студентів ВУЗів України.- Запоріжський державний університет. – С.143-149.
8. О'Лірі П. «Фізична підготовка в практиці бойових мистецтв і єдиноборств». 2006 – 340 с.
9. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. — М.: 2005.
- 10.Капуловська В.А. Східні єдиноборства загроза для християнства. Київ. –С.63-68
- 11.Лубишева Л.С. Теоретико-методологічні та організаційні основи формування фізичної культури студентів: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури» / Л. Лубишева. - М.: 1992. - 58 с
12. Цаподой С.Г. Використання засобів карате в процесі виховання студентів / С. Цаподой // Вісник Черкаського університету : збірник наукових статей. – Черкаси : Вид-во ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2009. – Вип. 147. – С. 79–81.
13. Яремчук Ю.В. Фізична підготовка у вивченні Шотокан карате-до у вищих навчальних закладах [навчально-методичний посібник] / Ю. Яремчук, І. Яремчук. – Львів : Вид-во ЛНУ ім. І. Франка, 2009. – 98 с.