

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
администрации Старооскольского городского округа
Белгородской области**

**Методическая разработка
«Развитие гибкости в кикбоксинге»**

**Подготовил:
Лесина Валентина Федоровна,
инструктор-методист**

**Старый Оскол
2020**

Оглавление

Введение.....	3
Что такое гибкость.....	4
Упражнения для развития гибкости.....	5
Упражнения дома на растяжку.....	5
Методика развития гибкости.....	7
Список литературы.....	13

Введение

На сегодняшний день очень популярен такой вид спорта, как кикбоксинг, по причине простоты своей техники. За весь накопленный опыт сформировались весьма полезные упражнения для кикбоксинга.



Спортивное единоборство кикбоксинг сформировалось в 60-е годы и делится на две ветви — японский и американский. Основное отличие от тайского бокса – это запрет на удары локтями, которые приводят к большой травматизации спортсменов. Основные преимущества кикбоксинга, это развитие:

- силы – упражнения на повышение ОФП;
- выносливости (и эмоциональной и физической) – бег на длинные дистанции, активная работа в спаррингах;
- координации, благодаря отработке уходов от ударов;
- моторики, за счет отработки комбинаций и передвижения по рингу;
- гибкости. Особенно хорошо гибкость развивается при ударах ногами.



Что такое гибкость

Под гибкостью понимают качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге, в связи с необходимостью наносить удары ногами на достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена.

Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей.

Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов.

При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения.

Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах.

Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд спортсменов, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами.

На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость.

Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин.

Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, повороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает спортсмен (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д.

Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости спортсмена.

Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить из одной тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости.

Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюсти и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании.

Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально.

Упражнения дома на растяжку

Упражнения для кикбоксинга можно выполнять дома начинающим. Упражнение на координацию и взрывную силу мышц ног.

Поставьте ноги на ширине плеч, затем вынесите правую ногу, отводя ее за левую (имитация удара ногой, для правильного выполнения с самого начала выносятся вперед колено, затем остальная часть ноги). После этого ноги сгибаются в коленях и делается прыжок, во время которого положение ног меняется на противоположное. В первое время задание выполняется по самочувствию. Не стоит слишком сильно перегружаться, но и в то же время избегайте лени.



Также нет никаких ограничений в занятиях по кикбоксингу в домашних условиях для начинающих. Упражнения эти очень просты, но в то же время способны значительно улучшить растяжку для выполнения красивых хай-киков ударов коленями.



Задания на растяжку способствуют уменьшению риска получить травму на тренировке, также полезно делать это по окончании тренировки, когда тело максимально прогрето.

Сядьте на пол и раздвиньте ноги как можно шире и затем всем корпусом тянитесь поочередно в левую, правую стороны и к центру. В каждом положении желательно задерживаться на 30 секунд. Стопы при этом лучше выгнуть вверх, к потолку. Далее оставаясь в таком же положении (ноги можно немного свести), поворачивайтесь корпусом к полу в обе стороны, важно при этом грудью касаться пола. Затем перевернитесь на живот, растяните руки в разные стороны, но не вверх, а по бокам. Теперь

попробуйте правым носком дотянуться к левой руке и наоборот. Левым носком к правой руке.



Методика развития гибкости

Развитие гибкости у кикбоксеров зависит от количества и качества тренировок. Особенно следует учитывать нагрузки в течение тренировочного процесса. Каждый спортсмен имеет свои индивидуальные особенности, которые должен учесть тренер при планировании и проведении тренировочного процесса. Кроме этого, существует проблема обратнопропорциональной связи между силой и гибкостью спортсменов. Развитие и совершенствование мускулатуры приводит к увеличению мышечной массы, в результате чего уменьшается подвижность и гибкость суставов, т.к. упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей в основном рассчитаны на статическую силу. Для развития гибкости целесообразно использовать динамическую силу, и, следовательно, применять упражнения для развития гибкости и динамических силовых способностей.

Упражнение 1. Поза 1. Это основная стоячая поза. Способ выполнения.

1. Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались.

2. Напрячь колени, подтянуть кверху коленные чашечки, сократить верхнюю часть бедер и подтянуть задние бедренные мышцы.

3. Живот втянуть, грудь подать вперед, позвоночник вытянуть вверх, шею держать прямо.

4. Вес тела не должен приходиться только на пятки либо на пальцы, он распределяется равномерно между ними.

Позу 1 можно выполнять с поднятыми руками вверх над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам. Все стоячие позы, которые будут описаны ниже, начинаются именно с этой стойки позы 1 с опущенными руками.

Упражнение 2. Способ выполнения (поза 2)

1. Встать в позу 1.
2. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку у основания левого бедра. Поместить стопу на левое бедро, обратив пальцы вниз.
3. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки прямо над головой (поза 2).
4. Сохранить позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в позу 1.
5. Повторить позу, балансируя на правой ноге. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в позу 1 и расслабиться.
6. Сохранить позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в позу 1.
7. Повторить позу, балансируя на правой ноге. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в позу 1 и расслабиться.

Упражнение 3. Способ выполнения (позы 4 и 5)

1. Встать в позу 1 (основная стоячая поза).
2. Глубоко вдохнуть и прыжком расставить стопы на 90-105 см. Руки поднять, разведя их в стороны на уровне плеч ладонями вниз, и держать их параллельно полу (поза 3).
3. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу слегка направо, держа левую ногу вытянутой изнутри и напряженной в колене.
4. Выдохнуть, наклонить туловище вправо, подводя правую ладонь к правой лодыжке. Если возможно, ладонь следует полностью положить на пол (позы 4 и 5).

5. Вытянуть левую руку вверх так, чтобы она продолжала линию правого плеча, и удлинить туловище. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны находиться в одной плоскости. Обратить взгляд на большой палец вытянутой кисти левой руки. Прочно запереть правое колено, подтягивая коленную чашечку вверх. Правое колено обратить в сторону пальцев ноги.

6. Сохранить эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Затем поднять правую ладонь от пола. Сделав вдох, возвратиться в позицию 2 (поза 3).

Упражнение 4. Способ выполнения (позы 6 и 7)

1. Встать в позу 1. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 90-105 см. Поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз (поза 3).

2. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене.

3. Выдохнуть, повернуть туловище и левую ногу в противоположном направлении (т.е. направо), затем опустить левую ладонь на пол около наружной стороны правой стопы.

4. Вытянуть правую руку вверх, приведя ее на одну линию с левой рукой. Обратить взгляд на большой палец правой руки (поза 6 и 7).

5. Колени держать твердо. Не поднимать пальцы правой стопы от пола. Наружная часть левой стопы полностью располагается на полу.

6. Плечи и лопатки вытянуть.

7. Оставаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.

8. Вдохнуть, поднять кисть левой руки от пола, повернуть туловище и возвратиться в позицию 1 (поза 3).

9. Выдохнуть, повторить позу в левую сторону, повернув левую стопу на 90° влево, а правую стопу на 60° влево. Затем поместить правую ладонь возле наружной части левой стопы.

10. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны. Для этого можно сделать 3-4 глубоких вдоха, выполняя позу вправо и влево.

11. После этого сделать вдох, поднять туловище, поставить стопы параллельно друг другу и держать руки, как в пункте 1.

12. Сделать выдох и прыжком вернуться в позу 1, завершив, таким образом, эту позу.

Упражнение 5. Способ выполнения (позы 8 и 9)

1. Встать в позу 1. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135см. Руки поднять на уровень плеч ладонями вниз (поза 3).

2. Медленно выдыхая, повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую стопу слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Сгибать правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра смогут образовать прямой угол, и правое бедро будет параллельно полу.

3. Правую ладонь положить на пол у края правой стопы, правой подмышкой накрывая колени и касаясь внешней его стороны. Вытянуть левую руку над левым ухом. Голову держать вверх (поза 8 и 9).

4. Напрячь поясницу и натянуть подколенные сухожилия. Грудь, таз и ноги должны располагаться в одной плоскости, а чтобы этого достигнуть, нужно подать грудь вверх и назад. Вытянуть все части тела, сосредоточив внимание на задней стороне тела, особенно на позвоночнике. Растягивать позвоночник, пока все позвонки и ребра не сдвинутся, и не покажется, что даже кожа вытянута и растянута.

5. Позу сохранить 30 с.-1 мин., дышать глубоко и ровно. Сделать вдох и поднять правую ладонь от пола.

6. Сделать вдох, выпрямить правую ногу, руки поднять в стороны, как в позиции 1.

7. С выдохом повторить пункты 2-5 в левую сторону.

8. Выдохнуть и прыжком вернуться в позу 1.

Упражнение 6. Способ выполнения (позы 10 и 11).

1. Встать в позу 1.

2. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135 см. Поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз (поза 3).

3. Повернуть правую стопу вправо на 90°, а левую на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Правую ногу сгибать в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол, и правое бедро не будет параллельно полу.

4. Сделать выдох и повернуть туловище и левую ногу так, чтобы перенести левую руку через правое колено. Левую подмышку поместить на внешнюю сторону правого колена, левую ладонь положить на пол возле внешней стороны правой стопы (позы 10 и 11).

5. Хорошо скрутить позвоночник (вправо), повернуть туловище и поднять правую руку над правым ухом. Обратить взгляд на вытянутую правую руку. Левое колено все время держать твердо.

6. Сохранять позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Вдохнуть и поднять левую ладонь от пола. Туловище поднять и вернуться в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.

7. С выдохом повторить позу в левую сторону (пункты 3-5).

8. Во всех случаях, когда упражнения делаются сначала в одну, а затем в другую сторону, время пребывания в позе должно быть одинаковым в каждую сторону. Это общее правило применимо и здесь.

Однако, для оптимального результата требуется выполнять специальные требования, способствующие выполнению тренировочных упражнений. Перечень требований представлен 10 рекомендациями, перечисленными ниже.

1. Прежде чем выполнять упражнения для развития гибкости, следует освободить мочевой пузырь и кишечник.

2. Упражнения предпочтительно исполнять на пустой желудок. После легкой еды до занятия должно пройти не меньше часа, после плотной еды - не менее четырех часов. Спустя полчаса после окончания упражнений можно поесть.

3. Лучше всего заниматься рано утром или поздно вечером. Скованность тела преодолевается регулярной практикой, и создается возможность хорошо выполнять позы. Вечером тело более податливо, и упражнения выполняются лучше и с большей легкостью, чем утром. Утренние занятия способствуют лучшей работе в течение дня. Вечерние занятия устраняют усталость от напряжений дня, освежают и успокаивают.

4. Не выполнять упражнения после длительного (в течение нескольких часов) пребывания на жарком солнце.

5. Заниматься надо в чистом, хорошо проветриваемом месте.

6. Не делать упражнения на не застеленном полу или на неровном месте. Необходимо постелить на ровный пол сложенное одеяло или коврик.

7. Во время занятий никакого чрезмерного напряжения не должно ощущаться в лицевых мышцах, ушах и глазах, в дыхании.

8. Во всех позах нужно дышать только носом, а не через рот

9. Не задерживать дыхания, входя в позу или находясь в ней.

10. После окончания упражнений всегда ложиться на спину, хотя бы на 10-15 минут, это снимает усталость.

Таким образом, в процессе формирования специальных навыков ведения боя в кикбоксинге большое внимание приходится уделять гибкости спортсмена. Развитие гибкости кикбоксеров следует осуществлять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Список литературы

Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land». – 1994. – 310с.

Клещев В.Н. Теория и методика кикбоксинга: Учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2006. – С.109-115

Рудик П.А. Психология/П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт. 1976. – 239с., ил.