

Чой Сунг Мо Гибкость в боевых искусствах

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182361

Чой Сунг Мо Гибкость в боевых искусствах: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003

ISBN 5-222-03068-7

Аннотация

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

Содержание

Глава 1. Что такое гибкость	5
Гибкость как координационно-двигательное качество	7
Особенности строения суставно-связочного аппарата	7
Состояние возбудимости и растяжимости мышц	7
Степень мышечно-суставной чувствительности	7
Классификация видов гибкости	9
Факторы, влияющие на развитие гибкости	11
Морфофункциональные особенности работающих мышц	11
Изменение ритма двигательных действий	11
Психоэмоциональное состояние	11
Температура мышц	11
Температура окружающей среды	12
Время суток	12
Характер предыдущей деятельности	12
Критерии оценки гибкости	13
Возрастные особенности развития гибкости	14
Глава 2. Методы развития гибкости в практике боевых искусств	15
Методы развития гибкости	16
Методические указания по развитию гибкости	17
Глава 3. Упражнения для развития гибкости мышц шеи	20
Упражнение 1	21
Упражнение 2	23
Упражнение 3	25
Упражнение 4	26
Упражнение 5	28
Упражнение 6	31
Упражнение 7	32
Упражнение 8	33
Глава 4. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса	34
Упражнение 1	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Чой Сунг Мо

Гибкость в боевых искусствах

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

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

Глава 1. Что такое гибкость



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

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

Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения, что является свидетельством определенного уровня физической подготовленности. В зависимости от степени развития гибкости человек может принять нужное положение тела в пространстве, удерживать это положение определенное коли-

чество времени, выполнять движения с необходимой амплитудой. Снижение способности свободно и естественно принимать любую необходимую позу, растяжимости мышечных и соединительных тканей – один из признаков наметившейся тенденции к ухудшению интегрального физического состояния организма человека.

Гибкость как координационно-двигательное качество

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

Особенности строения суставно-связочного аппарата

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

Состояние возбудимости и растяжимости мышц

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

Степень мышечно-суставной чувствительности

Анализ сигналов, связанных с изменением мышечного напряжения: растягиванием мышц и сухожилий или давлением на них различного характера, осуществляется проприорецепторами суставно-связочного аппарата. От проприорецепторов нервные волокна несут

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

Классификация видов гибкости

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

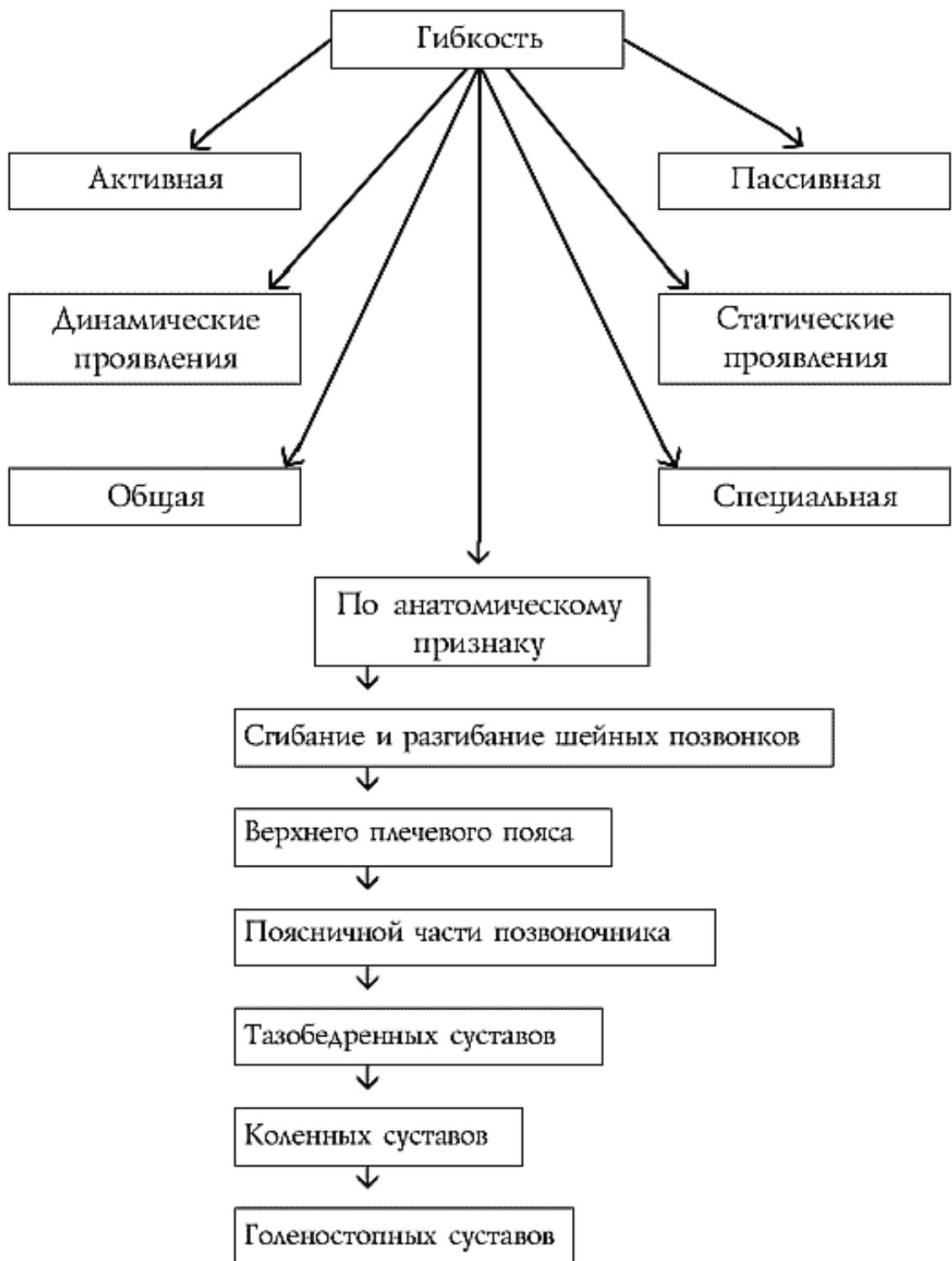
Различают также гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связана с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличие от активной гибкости, имеющей целью растягивание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

Различают также общую и специальную гибкость.

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

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

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



Классификация видов гибкости

Факторы, влияющие на развитие гибкости

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

Морфофункциональные особенности работающих мышц

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

Изменение ритма двигательных действий

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

Психоэмоциональное состояние

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

Температура мышц

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

Температура окружающей среды

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

Время суток

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

Характер предыдущей деятельности

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

Критерии оценки гибкости

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

Возрастные особенности развития гибкости

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

Глава 2. Методы развития гибкости в практике боевых искусств



Методы развития гибкости

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

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

Активные упражнения для развития гибкости

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

Пружинистые движения

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

Маховые движения

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

Статические напряжения

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

Пассивные упражнения

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

Методические указания по развитию гибкости

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

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

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

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

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

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

Быстрый рост показателей гибкости происходит примерно на протяжении первых трех месяцев занятий, затем увеличивать показатели гибкости становится значительно труднее. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается и через 2–3 месяца доходит примерно до исходных величин. Перерыв в занятиях не желателен более чем на 1–2 недели.

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

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

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

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

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

- постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;
- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений для развития гибкости;

– комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении техники боевых искусств.

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

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

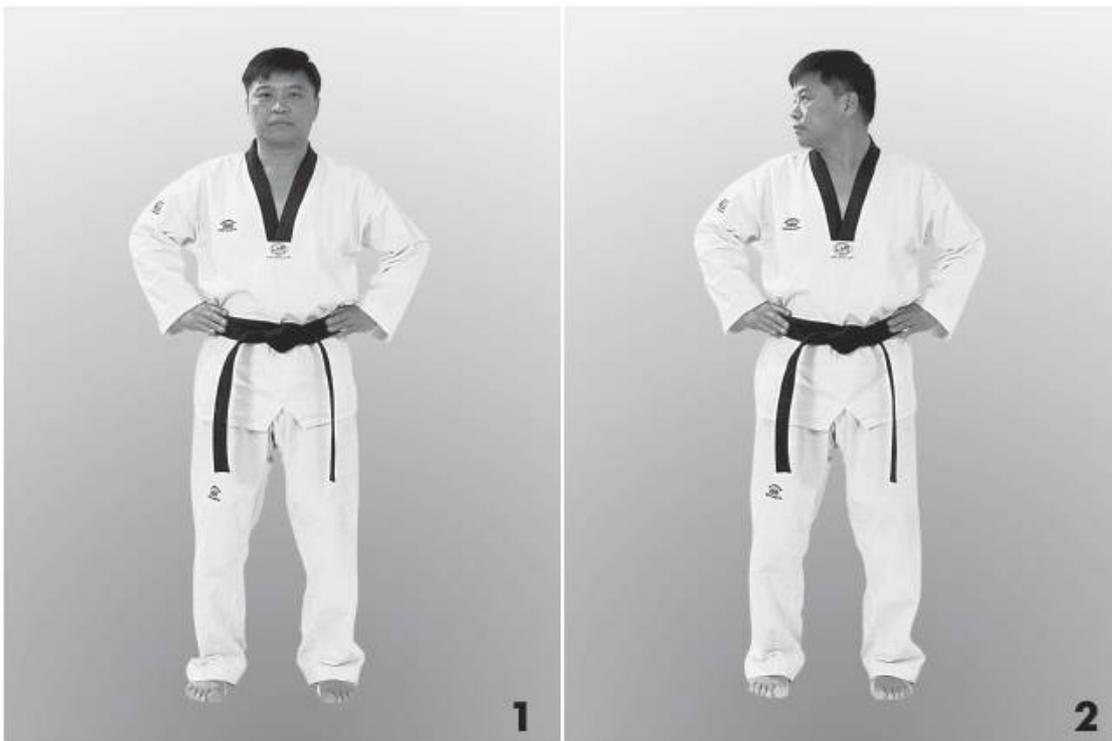
Глава 3. Упражнения для развития гибкости мышц шеи



Упражнение 1

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

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





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

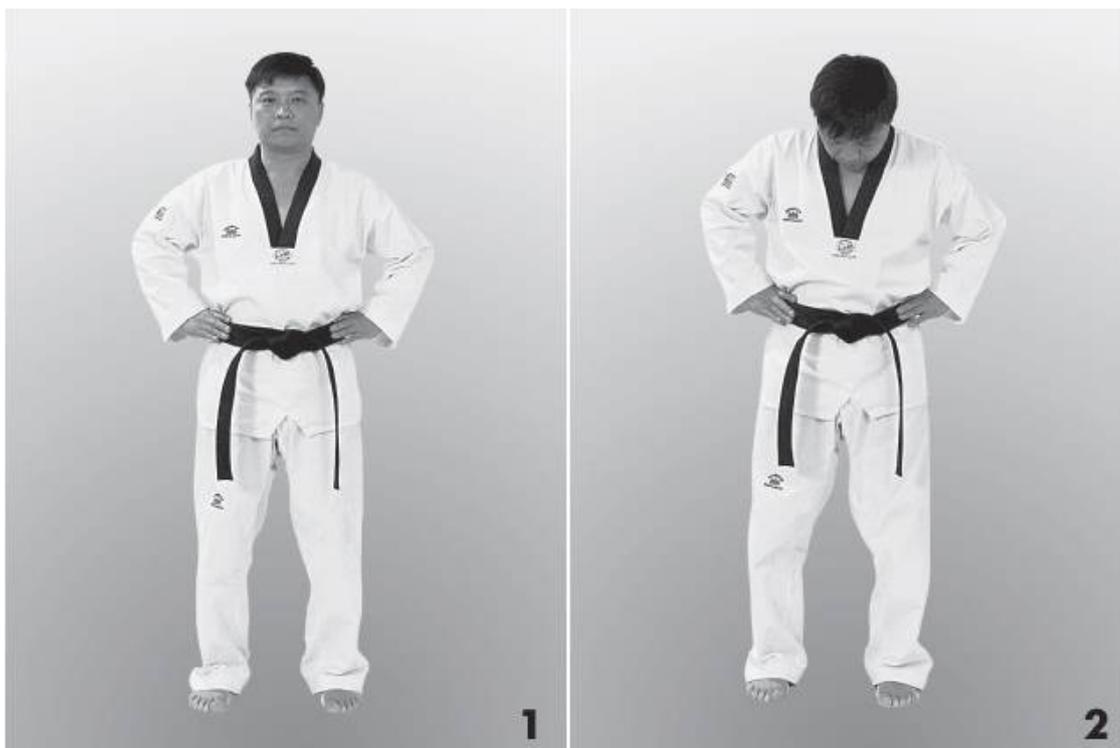
Важные моменты:

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

Упражнение 2

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

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





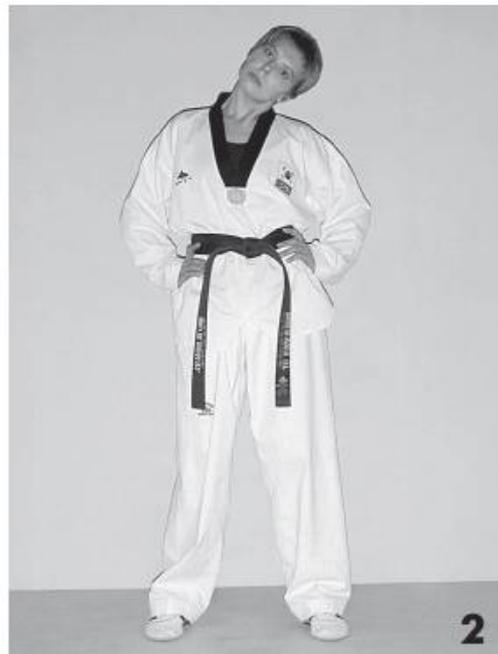
Характер воздействия в этом упражнении аналогичен характеру воздействия в 1-м упражнении.

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

Упражнение 3

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

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



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

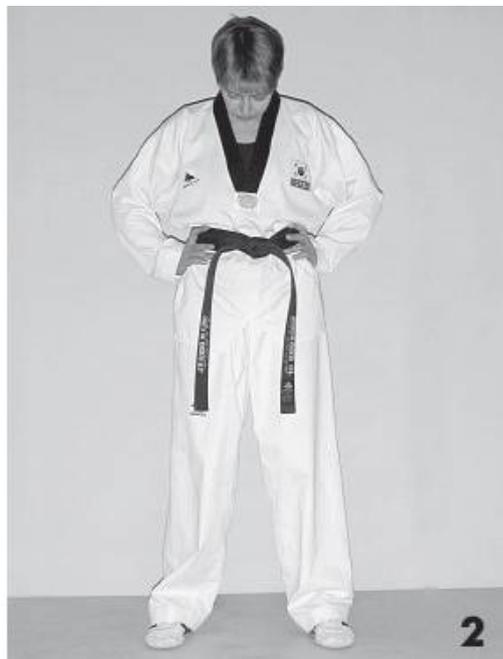
Важные моменты:

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

Упражнение 4

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

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





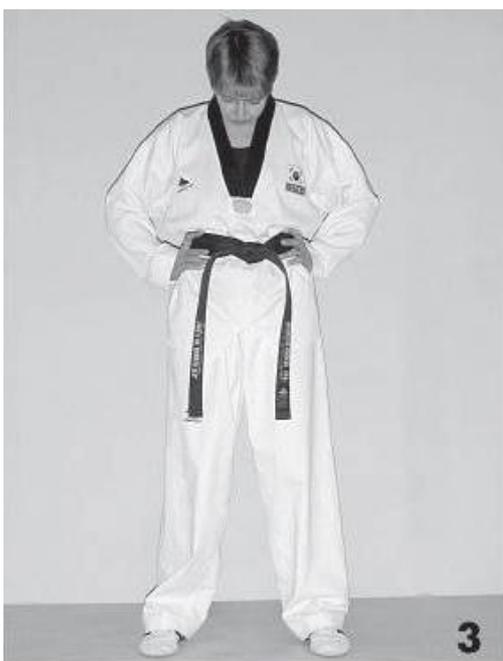
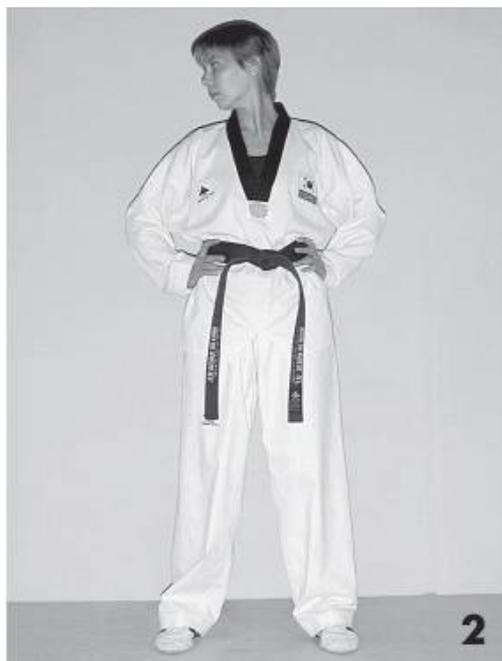
Характер воздействия в этом упражнении аналогичен характеру воздействия при выполнении 1-го упражнения.

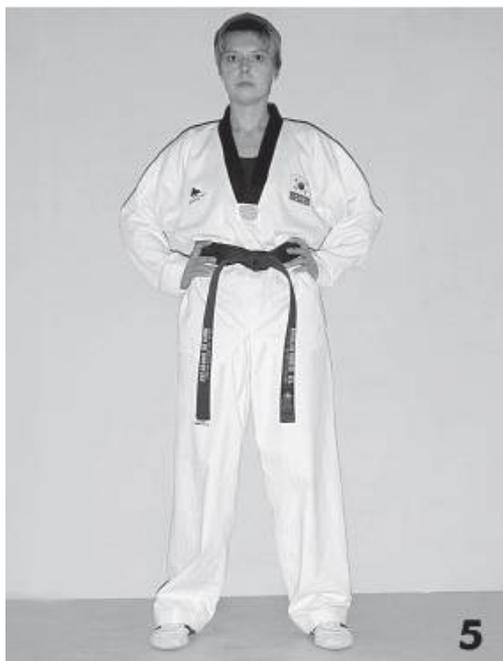
Важные моменты: моменты, которые необходимо учитывать при выполнении данного упражнения, аналогичны важным моментам при выполнении 1-го упражнения.

Упражнение 5

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

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





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

Важные моменты:

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

4) дыхание естественное и спокойное.

Упражнение 6

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



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

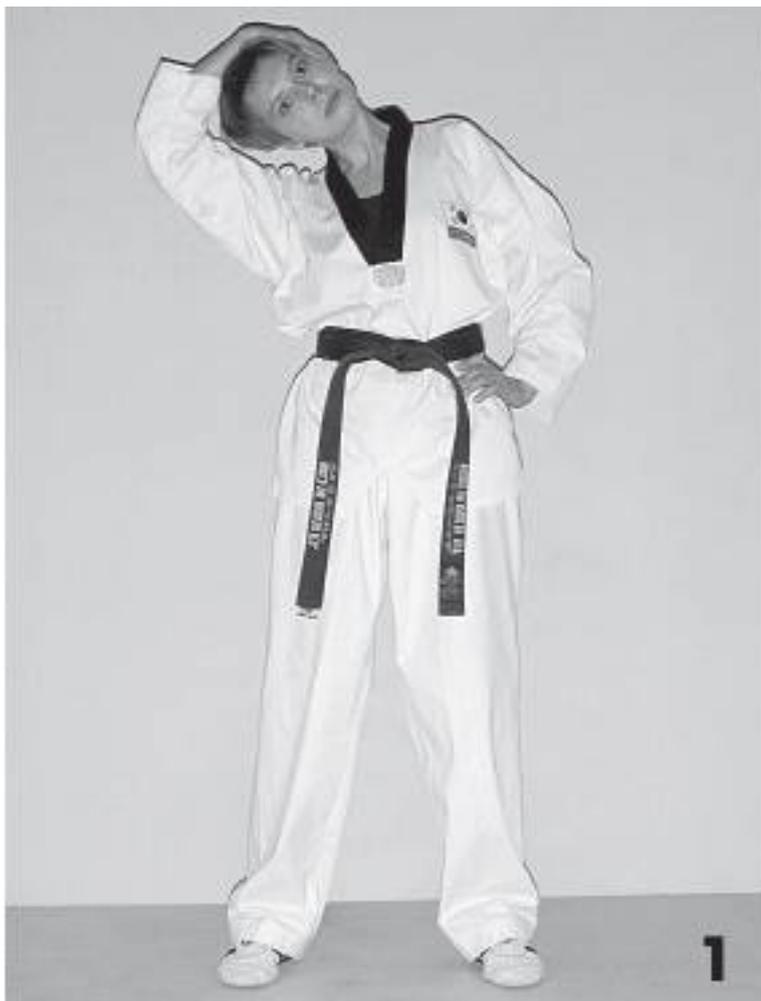
Важные моменты:

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

Упражнение 7

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

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



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

Важные моменты:

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

Упражнение 8

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

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



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

Важные моменты:

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

Глава 4. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса



Упражнение 1

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

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



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

Важные моменты:

- 1) сохраняйте положение туловища естественным и прямым;
- 2) не выполняйте движения резкими рывками;
- 3) контролируйте те группы мышц, которые не участвуют в выполнении данного упражнения;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.