

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ДИДЕНКО ДИАНА ИГОРЕВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема «Особенности развития гибкости спортсменов, занимающихся  
восточными единоборствами в группах начальной подготовки»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.  
14.05.18  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.  
11.05.18  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты 26.06.18  
\_\_\_\_\_

Обучающийся Диденко Д.И.  
10.05.18  
\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

## Оглавление

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>1.1</b> Особенности развития гибкости у занимающихся восточными единоборствами.....	<b>5</b>
<b>1.2</b> Принципы организации тренировочного процесса восточных единоборств.....	<b>19</b>
<b>1.3</b> Тесты для определения уровня развития гибкости у занимающихся восточными единоборствами .....	<b>21</b>
<b>1.4</b> Методика построения тренировочного процесса для развития гибкости.....	<b>24</b>
Заключение по первой главе.....	<b>33</b>
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	<b>35</b>
<b>2.1</b> Организация исследований.....	<b>35</b>
<b>2.2</b> Методы исследований.....	<b>35</b>
<b>ГЛАВА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ УШУ</b>	<b>37</b>
<b>3.1</b> Выявление особенностей развития гибкости у спортсменов ушу (на основе анкетирования).....	<b>37</b>
<b>3.2</b> Анализ методики развития гибкости у спортсменов ушу (на основе наблюдения).....	<b>43</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>49</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>51</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивные результаты в настоящее время во всех видах спорта неуклонно растут. Достижения, которые совсем недавно были необыкновенными, становятся общедоступными для многих спортсменов. В данном контексте многие ученые, и в частности В.К. Бальсевич, выделяют увеличение уровня достижения спортивных результатов в современном спорте, повышение плотности процесса тренировки, а также прирост соперничества в спортивной деятельности [15].

На сегодняшний день для выполнения наиболее высоких спортивных результатов текущий спортсмен обязан отличаться не только волей и идеальными техническими действиями, но и такими физическими качествами, как быстрота, сила, ловкость, гибкость и выносливость. Большое количество работ посвящено изучению факторов, влияющих на уровень развития этих качеств. Обширный поток новых научных данных помогает улучшать методику развития физических способностей спортсмена.

В рамках вышеобозначенных положений, В.М. Гелецкий Е.В. Панова, Т.С. Лисицкая, И.К. Бабанкова, С.В. Калмыков, М.А. Годик, и др. отечественные авторы выделяют, что с проявлением гибкости, связано выполнение любого действия, позволяющее выполнять движения с необходимой амплитудой. Одним из наиболее важных факторов является хорошая гибкость, она помогает добиваться высоких спортивных результатов. Спортсмен, имеющий достаточно хорошую гибкость, рациональнее пользуется силой, быстротой, ловкостью, а также быстрее охватывает более совершенную технику изучаемых движений. И, наоборот, при низко развитой гибкости искривляется выполнение технических действий, повышается расход силы и других физических качеств [5; 15; 18]. Именно поэтому вопрос о развитии гибкости является существенной проблемой.

Между тем Н.В. Зимкина, Н.Я. Алисов, Р.А. Белов, А.В. Коробков и другие ученые выделяют, что вопрос о закономерностях, о природе гибкости, методах и средствах ее развития в настоящее время еще маловато изучен.

Указания по развитию гибкости в основном, во многих видах спорта носят, обще методический характер - отмечают авторы. Только на опытных спортсменах проводились научные исследования [5]. Здесь же В.К. Бальсевич отмечает отсутствие научно обоснованных рекомендаций по развитию гибкости у начинающих спортсменов [1].

Особая внимательность нужна в младшем школьном возрасте, при выполнении упражнений, направленных на повышение эластичности плечевых суставов и позвоночного столба. У детей 7 - 10 лет звенья опорно-двигательного аппарата еще очень мягкие и поэтому легко могут повредиться [14].

Данные положения обозначили актуальность выбранной нами темы исследования «Развитие гибкости у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами» и легли в основу ее целевой направленности.

В связи с многоаспектностью обозначенной проблемы, целью дипломной работы является анализ представлений о гибкости как о физическом качестве и о методике ее совершенствования у начинающих спортсменов.

Объектом дипломной работы выступает учебно-тренировочный процесс у занимающихся восточными единоборствами.

Предметом дипломной работы является методика развития гибкости у занимающихся ушу.

# ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1 Особенности развития гибкости у занимающихся восточными единоборства

Одной из главных задач, как отмечает А.П. Матвеев, решаемых в процессе физического воспитания, интерпретируется обеспечение пропорционального и многостороннего уровня развития физических качеств.

В теории и практике физического воспитания физическими качествами принято считать, социально-обусловленные, системно-структурированные психобиологические свойства человека, регулирующие все многообразие форм и видов его двигательной активности [21]. Выносливость, быстроту, силу, ловкость и гибкость относят к числу основных физических качеств.

В.К. Бальсевич отмечает, что одним из самых ценных и важнейших двигательных качеств спортсмена и не только спортсмена является гибкость. Ученые и исследователи в области физической культуры Ю.А. Пеганов, Л.А. Берзина, Ю.В. Менхин, Н.В. Зимкин, Р.А. Белов, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева и др., на второе место ставят гибкость по степени важности после выносливости. Называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития [8; 10; 15; 22; 26].

Анализ источников по изучаемой нами проблеме показывает, что теоретическую основу концепций изучения гибкости составляют два основных направления: 1) как анатомоморфологическое, физиологическое, биомеханическое направление; 2) педагогический аспект [5].

В контексте первого направления основными являются работы М.Ф. Иваницкого, П.Ф. Лесгафта, Н.А. Бернштейна, В.И. Дубровского,

В.Н. Федоровой и других ученых, которые делятся с нами нужными нам знаниями о строении суставов, о совершаемой работе, об основных закономерностях развития подвижности в суставах, о видах соединения костей, о силах, совершающих движение в них, и о факторах, способствующих и тормозящих выполнение движения в суставах.

Педагогическая точка зрения, направленная на изучения развития гибкости представлена в работах М.Л. Журавина, В.М. Зациорского, Ф.Л. Доленко, Б.В. Сермеева, Н.Г. Озолина, Н.Ж. Булгаковой, Н.К. Меньшикова и других, связанных с разработкой продуктивных методов и средств развития гибкости [14; 24].

Однако анализ источников показал, что независимо от направленности исследований, ученые обоих направлений утверждают, что гибкость является одним из важных физических качеств. Недостаточная подвижность в суставах, по мнению ряда авторов, может сдерживать проявление некоторых физических качеств, таких как быстрота реакции, скорость движения, сила, выносливость, повышать энергозатраты и снижать экономичность работы и очень часто приводит к серьезным травмам мышц и связок. Многочисленные научные исследования В.И. Дубровского, Н.Г. Озолина, Ф.Л. Доленко и др. уже доказали, что большое применение некоторых упражнений, на развитие гибкости в разминке, особенно перед плотной работой, способны в 2-3 раза сократить количество травм костной, мышечной и соединительной тканей [24]. По мнению В.К. Бальсевича, С.М. Вайцеховского, Р.А. Белова, Ф.Л. Доленко, В.П. Филина и др., снижению такого качества как гибкость способствует отсутствие специальной тренировки [7; 8; 32]. Целенаправленное и систематическое применение педагогических воздействий для воспитания гибкости дает наибольший эффективный результат.

В зависимости от целевой направленности исследований гибкости ученые вкладывают свое понимание в феномен гибкости. Так, С.М. Дегтерев определяет гибкость как «способность выполнять движения с

максимальной амплитудой в суставах» [13]. Л.А. Рыбина пишет, что «гибкость – один из важнейших показателей здоровья, отражающий степень подвижности суставов» [28]. А.А. Гужаловский описывает гибкость как диапазон движения в суставе или ряде суставов, возможный в мгновенном усилии [12]. Мы в своей работе под гибкостью будем понимать «комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга» [30].

Для характеристики общей подвижности целой цепи сочленений или всего тела разумно будет использовать понятие гибкость. Примером может служить высказывание: «движения позвоночника часто называют "гибкими"». В тех случаях, когда речь идет об отдельных суставах, точнее говорить о подвижности в конкретных суставах (например, подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах и пр.) [30].

Гибкость – разумнейшая работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности сложно выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, что понижает результативность занимающихся [26].

Гибкость измеряется величиной амплитуды движений разгибания и сгибания отдельных звеньев тела. Также гибкость оказывает влияние на уровень развития выносливости, координационных способностей, скоростно-силовых и скоростных способностей. Неполное же развитие гибкости отражается на проявлении координации движений. Таким образом, у человека с низким уровнем гибкости движения медленнее при прочих равных условиях, т.к. небольшая подвижность в суставах уменьшает скорость движения. На движения с одной и той же амплитудой недостаточно гибкий человек затрачивает намного больше энергии, чем гибкий, именно поэтому такой человек устает гораздо быстрее [30].

Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: ухудшается осанка, смещаются отдельные части тела относительно друг друга и как следствие повреждение хрящей, связок и деформация тела, механическое

разбалансирование костей спины, шеи и таза. Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперед и могут вызвать лордоз, воспаление седалищного нерва и хронические боли в пояснице. Головные боли вызывает опущенная голова, что приводит к головокружению и хроническому переутомлению мышц тела. Быстрее других физических качеств гибкость ослабляется с возрастом (если намеренно не тренироваться), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста [34]. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, отложению солей, возникновению остеохондроза, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов в любом виде спорта приводит к несовершенной технике.

Гибкость имеет большое значение как в спортивной, так и в трудовой деятельности. Она помогает поддерживать правильную осанку, влияет на жизненный тонус и улучшает внешний вид. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Человек имеет возможность выполнять легкие, плавные и красивые движения и все это благодаря хорошей подвижности позвоночного столба, растянутости плечевых и тазобедренных суставов.

Для того, чтобы выполнить движения с большой и максимальной амплитудой в профессиональной физической подготовке и спорте нужна гибкость. Существует достаточное количество физических упражнений, которые очень сложно, временами даже нереально выполнить, если не обладая хорошей растяжкой: переход барьера в легкоатлетическом беге с препятствиями, глубокий выпад в фехтовании, шпагат в гимнастике, борцовский «мост» и т.д. [30].

В теории и методике физической культуры различают следующие формы проявления гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- динамическую и статическую;
- общую и специальную [34; 66; 68].



Активная гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

Под пассивной гибкостью – понимают способность выполнения движений с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: специальных приспособлений, внешнего отягощения, усилий партнера. В пассивных упражнениях на гибкость достигается наибольшая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницей между активной и пассивной гибкостью являются показатели состояния мышечного и суставного аппарата. Такую разницу называют дефицитом активной гибкости.

Различают также статическую и динамическую гибкость. Статическая гибкость проявляется – в позах, а динамическая во время движений.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой и характеризует подвижность во всех суставах тела. Специальная гибкость характеризует предельную подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности и определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

По аналитическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость плечевых суставов, шейных позвонков, тазобедренного, поясничной части позвоночника, коленного и голеностопного суставов. В различных суставах гибкость имеет разное значение. Особенная нагрузка чаще всего приходится на тазобедренные суставы и поясничную часть.

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 биохимических, морфологических и функциональных особенностей работающих мышц – важным фактором является увеличения гибкости. В процессе активной мышечной деятельности происходит повышение содержания сократительных белков, количество миоглобина увеличивается, кислородная емкость мышц и интенсивность окислительных процессов возрастает. Под воздействием физической нагрузки в работающих мышцах происходят морфологические и биохимические изменения, увеличивающие возбудимость, выявляются функциональные сдвиги и лабильность мышц. Данные изменения способствуют повышению приросту гибкости и растяжимости мышц.

**Главный фактор,** обуславливающий подвижность суставов, – анатомический. Кости являются ограничителями движений. Во многом форма костей определяет направление и размах движений в суставе (отведение, приведение, сгибание, разгибание, пронация, супинация, вращение).

Гибкость зависит от эластических свойств связок и мышц, от строения суставов, от нервной регуляции тонуса мышц, а также обусловлена напряжением мышц-антагонистов. Тем самым это доказывает нам, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движения, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации. Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т. е. их конгруэнтность), тем меньше их подвижность. Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся

суставных поверхностей, но и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, то есть от совершенства межмышечной координации. Чем выше способность мышц-антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения. С несогласованной работой мышц связана недостаточная подвижность в суставах, она вызывает «закрепощение» движений, резко замедляет их выполнение, усложняет процесс усвоения двигательных навыков. В некоторых случаях узловые компоненты техники сложно-координированных движений вообще не могут быть выполнены из-за ограниченной подвижности работающих звеньев тела [19; 34].

*Изменение ритма двигательных действий.* Для достижения определенной рационализации двигательной активности человека ритм движений имеет большое значение. Ритмичные движения поддерживают стабильный уровень возбудимости мышц, что является благоприятным фактором для увеличения их эластичности. При аритмичных движениях возбудимость мышц снижается, что приводит к уменьшению эластичных свойств. Например, занимающийся добивается большого прироста активной гибкости, если выполняет махи ногой вначале с малой амплитудой и постепенно увеличивая ее до максимальной [34].

*Психозмоциональное состояние.* положительные эмоции активизируют деятельность вегетативных органов, а также увеличивают частоту сердечных сокращений и повышают газообмен. Все это позитивно сказывается на состоянии возбудимости мышц, их упругости и эластичности. Необходимо выполнять упражнения для развития гибкости в атмосфере положительных эмоций, это будет стимулировать гормональную деятельность и обеспечит улучшение регуляторных процессов, плюс повысит эффективность [11; 34].

*Температура мышц.* Зависимость эластичных свойств мышц от температуры определяется скоростью окислительных процессов и

интенсивностью обмена веществ. Состояние температуры мышц существенно влияет на повышение показателей гибкости. Кровь циркулирует сильнее в хорошо разогретых мышцах, поэтому необходимое условие эффективности занятий на развитие гибкости – это предварительная разминка, которая поможет направить мышцы на подготовку к основной физической нагрузке [27; 31; 34].

*Температура окружающей среды.* Существенно влияют на состояние активной мышечной деятельности человека - перепады температуры. При низкой температуре мышцы быстрее охлаждаются, теряют свою эластичность, при этом резко падает возбудимость мышц, что является наиболее распространенной причиной травматизма.

Для разогревания организма и поддержания оптимального режима работы мышц в условиях холодного воздуха или помещения требуются значительно большие усилия. При повышенной температуре вызывается усиленное потоотделение, потеря большого количества жидкости. В результате мышечная ткань становится более вязкой, снижаются ее сократительные свойства (при  $t$  20...30 °С гибкость выше, чем при 5...10 °С) [4; 19; 34].

*Время суток.* Физическое состояние человека совершенно разное ранним утром, днем или поздним вечером. Общая работоспособность у многих людей в утренние часы снижена, т.к. после ночного отдыха требуется время для вработывания. Более длительная и интенсивная разминка необходима при занятиях физическими упражнениями. В течение дня системы организма достигают «рабочего состояния», мышцы находятся в оптимальном напряжении, органы функционируют в полном объеме. Все это создает наиболее благоприятные условия для вечерних тренировок, когда появляются наилучшие предпосылки для повышения прироста гибкости. Таким образом, проявление гибкости в тот или иной момент времени также зависит и от общего функционального состояния организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается

(за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают [34].

Наибольшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако в утренние часы тренировка для ее развития будет эффективна. при охлаждении тела и в холодную погоду гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки, повышающей и температуру тела, увеличивается [4; 34].

*Характер предыдущей деятельности.* Двигательная деятельность организована рациональна, если характер предыдущей деятельности способствует достаточному согреванию мышц, не вызывая при этом утомления. Особые требования в процессе спортивной тренировки должны предъявляться к эффективному подбору и использованию специальных упражнений. Так, на приросте гибкости выполнение силовой нагрузки сказывается положительно. Именно по этой причине целесообразно выполнять упражнения для развития гибкости в конце тренировочного занятия [25; 34].

*Возрастные критерии гибкости.* Гибкость зависит от возраста. В отличие от других качеств гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. До 13-14 лет обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается, и, как правило, стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Таким образом, для развития активной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 10-14 лет, а для пассивной – 9-10 лет. В возрасте от 6-11 лет интенсивно увеличивается гибкость у детей, поэтому целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет [33].

Гибкость – одно из физических качеств, где девочки имеют преимущество над мальчиками, которые опережают мальчиков по ряду показателей примерно на 20-30%. Почти в 2 раза эффективнее это качество развивается у детей и подростков, чем в старшем школьном возрасте. И напротив, практика показывает, что даже в возрасте 40-50 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных методов и средств, гибкость повышается, а у некоторых людей достигает или даже превосходит тот уровень, который был у них в юные годы. Мотивация и положительные эмоции также улучшают гибкость [33; 34].

*Критерии и 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, наглядность и доступность [4; 9].

*Снижение гибкости.* К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость [4; 21; 34].

Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях деформации осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и

бытовых травм и т.д. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Специалистами рассматриваются упражнения на развитие гибкости как одно из важнейших средств оздоровления, гармоничного физического развития формирования правильной осанки. В плане оздоровительной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов. Для занимающихся спортом выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

Восточные единоборства включают в себя большой ряд боевых искусств, таких как айкидо, ушу, каратэ, тхэквондо, дзюдо и пр. В основе восточных единоборств лежат приемы фехтования и кулачного боя, различные виды акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения, что требует хорошо развитой гибкости спортсменов. Они являются достаточно современными видами спорта. Особенности развития гибкости у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, мы будем анализировать на примере спортсменов ушу [2; 6].

Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства, поскольку правила соревнований составлены таким образом, чтобы позволить судьям, исходя из определенного набора параметров, классифицировать и оценить по десятибальной шкале любой из существующих видов ушу. Таким образом, деление на спортивное и традиционное ушу условно, и правомерно, скорее, подразделять ушу на спортивное и массовое, представляющее собой в КНР национальный вид физической культуры [47].

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм спортсмена. Многообразие видов

ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота реакции, ловкость, выносливость, развивает чувство равновесия, координацию, дает необходимые навыки самообороны. Одним из важных положительных нюансов является то, что занятия ушу не требуют особого инвентаря, специального оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют увеличенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость спортсмена должна быть безукоризненной [3; 33; 36; 43].

Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта. Жоугун – это сложный комплексный процесс, который воздействует на мышечный, связочный и суставной аппараты. Главной целью комплексного процесса является увеличения предельной амплитуды движения звеньев тела. На мышечном уровне определяющим для жоугун является межмышечная координация, т.е. способность к произвольному расслаблению мышц-антагонистов при напряжении мышц, задействованных в двигательном акте. На суставном уровне жоугун обуславливается степенью подвижности суставов, на которую в свою очередь влияет общий двигательный режим. При интенсивных движениях сустава в разных плоскостях, хрящевая ткань



регенерирует и разрастается, покрывая все большую площадь, что ведет к увеличению предельной амплитуды движения в суставе.

Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений жоугун. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге [36].

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа:

- регулярность – ежедневное выполнение упражнений на гибкость (в течение 1 часа в период развития гибкости и 30 минут – в период ее поддержания);

- постепенность – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;

- комплексный подход к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для тренировки гибкости в ушу делятся на следующие группы:

- *цзяньбу жоугун* – развитие гибкости плечевого пояса;

- *ваньбу жоугун* – развитие гибкости запястий.

- *яобу жоугун* – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;

- *туйбу жоугун* – развитие гибкости тазобедренного сустава;

- *цзухуайбу жоугун* – развитие подвижности голеностопа;

- *сюнбэйбу жоугун* – развитие гибкости грудного отдела позвоночника.

Жоугун на первых этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) должно занимает 60-70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение

даже самыми простыми позициями и движениями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды [3; 9; 36].

Для оптимизации построения тренировочного процесса на развитие гибкости спортсмены и тренеры должны понимать и представлять себе механизм работы человеческого сустава. Сустав представляет собой сочленение костей, заключенное в герметичную суставную сумку, заполненную уникальной биологической смазкой – синовиальной жидкостью. Синовиальная жидкость вырабатывается хрящевой тканью, покрывающей поверхности сустава и обеспечивающей скольжение поверхностей сустава относительно друг друга. Особенность синовиальной жидкости состоит в том, что она, подобно полимеру, в зависимости от нагрузки меняет свои амортизационные свойства. Амплитуда движения в суставе зависит от того, насколько большая поверхность покрыта хрящевой тканью, и наоборот, величина поверхности, покрытой хрящевой тканью, зависит от амплитуды движения в суставе [36].

При гиподинамическом образе жизни, отсутствии движения в суставе в разных плоскостях поверхность, покрытая хрящевой тканью, сокращается. Сокращается и количество выделяемой суставом синовиальной жидкости, что естественно ведет к патологическому изменению свойств синовиальной жидкости и хрящевой ткани, а также к ограничению подвижности. Только при ежедневном интенсивном движении в суставе в разных плоскостях оптимизируется размер поверхности, адекватно регенерирующей хрящевую ткань, вырабатывающую необходимое количество синовиальной жидкости [1]. Поэтому регулярность и постепенность тренировок для повышения подвижности суставов – основное правило тренировки жоугун.

\*\*\*

Анализ источников по проблеме развития гибкости показывает, что теоретическую основу по этой тематике составляют два основных направления:

– анатомоморфологическое, физиологическое, биомеханическое направление;

– педагогический аспект.

Однако независимо от направленности исследований, ученые обоих направлений утверждают, что гибкость является одним из важных физических качеств. Гибкость измеряется величиной амплитуды движений разгибания и сгибаний звеньев тела.

Требования к параметру гибкости спортсменов ушу крайне повышены в силу специфики вида спорта, обусловленной наличием большого количества сложнокоординационных и широкоамплитудных движений.

В ушу отличительной чертой работы над гибкостью является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, требующих соблюдать три основных принципа: регулярность, постепенность и комплексность.

## **1.2 Принципы организации тренировочного процесса восточных единоборств**

Современные технологии тренировочного процесса в восточных единоборствах основываются на принципиальных положениях о том, как построить подготовку согласно запросам соревновательных режимов как отмечают Н.В. Коротаяева, А.И. Абашин, О.А. Мильштейн, О.С. Васильев, Д.А. Тышлер. В данном контексте – программа – это не набор необходимых нагрузок и отдыха, обеспечивающих развитие общих или специфических качеств спортсмена, а определенное искусство определения взаимоотношений между скоростью, временем и частотой воздействий,

определяемых индивидуальными возможностями, текущим состоянием спортсмена и внешними условиями проведения [2; 14; 28].

Определив высшую педагогическую цель процесса в обучении восточным единоборствам – воспитание физической и духовной культуры личности, обозначим принципы организации тренировочного процесса восточных единоборств [9]:

1. Постепенность.
2. Цикличность.
3. Высокая мотивированность.
4. Сознательность.
5. Непрерывность и систематичность.
6. Единство ОФП и СФП.
7. Индивидуализация тренировочного процесса.
8. Волнообразность нагрузки.
9. Медитативность (принцип, присущий только в организации

тренировки спортсменов восточных единоборств и означает отрешенность от окружающего мира в моменты исполнения какой-либо техники) [9; 28].

Итак, основной целью обучения восточным единоборствам является воспитание у него высоких моральных качеств в целях его готовности защитить себя, своих близких и свою Родину, а также подготовка обучающегося к высоким спортивным результатам. Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

\*\*\*

Педагогическая цель тренировочного процесса в обучении восточным единоборствам заключается в воспитании физической и духовной культуры личности посредством соблюдения основных принципов, самым специфичным из которых является принцип медитативности. Он

заключается в своеобразном отключении от реальности в моменты отработки техники.

### **1.3 Тесты для определения уровня развития гибкости у занимающихся восточными единоборствами**

В профессионально-прикладной физической подготовке в данный момент не существует шкал оценки гибкости и общепринятых критериев. Исходя из того, что развивать гибкость и поддерживать ее на должном уровне необходимо в любом виде восточных единоборств, мы приводим единые для всех возрастных категорий спортсменов шкалы оценки гибкости. Они построены на основе максимальных проявлений подвижности в различных звеньях тела спортсменов.

Наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым является основным критерием оценки гибкости. Используя аппаратуру или педагогические тесты возможно измерить амплитуду движений, которую измеряют в угловых градусах или в линейных мерах. Аппаратурными способами измерения являются:

- 1) механический (с помощью гониометра);
- 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра);
- 3) оптический;
- 4) рентгенографический [46].

Электрогониометрический, оптический и рентгенографический способы применяют для особо точных измерений подвижности суставов. Электрогониометры позволяют проследить за изменением суставных углов в различных фазах движения и получить графическое изображение гибкости. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании видеоаппаратуры, фото и кино. Рентгенографический способ позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава.

Наиболее распространенным и доступным способом в физическом воспитании является измерения гибкости с помощью механического гониометра – угломера, к одной из ножек которого крепится транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении разгибания, сгибания или вращения определяют угол между осями сегментов.

Основными тестами для оценки подвижности различных суставов служат простые контрольные упражнения.

*1. Подвижность в плечевом суставе.* Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

*2. Подвижность позвоночного столба.* Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

*3. Подвижность в тазобедренном суставе.* Испытуемый стремится как можно шире развести ноги:

- 1) в стороны;

2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. *Подвижность в коленных суставах.* Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. *Подвижность в голеностопных суставах.* В положении стоя лицом к опоре поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в 1 м от нее. Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу, выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует низкое приседание [46].

Исходя из соблюдения стандартных условий тестирования измерять различные параметры движений в суставах следует:

- 1) одинаковая (стандартная) разминка;
- 2) одинаковые исходные положения звеньев тела;
- 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение [46].

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

\*\*\*

Для измерения гибкости у занимающихся восточными единоборствами в школах разных стран используются, как правило, схожие тесты. Для выполнения отдельных контрольных испытаний «на растяжку» требуется определенный инвентарь (линейки, угломеры). Проведение тестирования не представляет для тренера особой трудности.

Измеряются следующие суставные звенья:

- плечевой сустав;
- позвоночный столб;
- тазобедренный сустав;
- коленный сустав;
- голеностопный сустав.

Измерять различные параметры движений в суставах необходимо с соблюдением ряда стандартных условий тестирования.

Оценка уровня развития гибкости должна проводиться с целью выявления изменений подвижности суставов для дальнейшей коррекционной работы.

#### **1.4 Методика построения тренировочного процесса для развития гибкости**

На сегодняшний день одним из важнейших условий осуществления эффективного тренировочного процесса в восточных единоборствах является ее оптимальное построение на длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, ни за месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к выступлению в соревновательной деятельности. Это многолетний длительный процесс систематического совершенствования умений и навыков в тактике, технике и психофизической подготовке.



Построение и организация процесса тренировки, как единого целого, строится на основе последовательного и закономерного решения системы специфических задач, отдельных умений – исходных элементарных звеньев – из которых строится вся подготовка. Как правило, отдельные занятия для тренировки отдельных умений организованы в малые циклы или микроциклы.

Микроциклы – элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Наиболее удобная продолжительность микроцикла – неделя (для самостоятельных занятий). Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы – мезоциклы. Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Для самостоятельных занятий удобнее всего установить их продолжительность в месяц.

Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки. Они могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В этом случае планируется три периода подготовки: подготовительный, основной (выход на пик формы) и восстановительный. Однако, это относится только к подготовке в соревновательном процессе [3; 9; 48; 65; 70].

Гибкость, является основополагающим качеством для многих восточных единоборств, а ее развитие – важным критерием для всех спортсменов ушу. Задача развития гибкости может быть решена в рамках годового цикла подготовки.

Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 12 недель каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели. Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов (мезоциклов), имеющих особенности в

последовательности и объемах применения средств тренировки гибкости спортсменов [23].

На первом этапе главной задачей является разучивание техники выполнения основных упражнений для развития гибкости: мост, шпагаты и т.д. Упражнения для разогрева (наклоны, махи, приседания и пр.) в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Повышать объем этих упражнений нужно очень внимательно, с осторожностью.

На втором этапе общий объем работы на развитие гибкости не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных новых техник растяжки. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянные поправки в технику выполнения упражнений и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе повышается объем работы на растяжку за счет разучивания новых упражнений, перераспределения объемов изучаемых упражнений, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большое внимание разучиванию сложных комбинаций и связок ушу-таолу (раздел восточной гимнастики ушу), требующих высокого развития подвижности суставов. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки [48].

Следует отметить, что интенсивность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20-30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники (из них 15-40 мин. – растяжка), 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5-10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки, в частности упражнения на развитие гибкости, могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития гибкости. Следует только помнить, что разучивание основных технических приемов не должно проходить в состоянии утомления. Так как на двух занятиях в неделю невозможно решить все задачи тренировки, то те из них, которые связаны с развитием гибкости, необходимо решать на дополнительных занятиях в утреннее и вечернее время.

*1. Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса (цзяньбу жоугун):*

- прямое давление на плечевой сустав (чжэньцзянь);
- обратное давление на плечевой сустав (хоуяцзянь);
- боковое давление на плечевой сустав (цзяцзянь);
- прямое отведение рук назад при помощи партнера (чжэнбаньцзянь);
- обратное отведение рук при помощи партнера (хоубаньцзянь);
- парные круги руками (цзяоча шуанлуньбэй);
- подъем рук через стороны (цэцибэй);
- скручивание корпуса с захлестыванием рук (яошэнь пигуа).

*2. Развитие гибкости тазобедренного сустава (туйбу жоугун):*

- прямое давление на ногу (чжэньцзюй);
- прямое давление на ногу в нижнем положении (чжэньдяцзюй);
- давление на ногу в высоком положении (чжэнгаоцзюй);
- подъемы ног вперед (чжэнбаньцзюй);
- переднее отведение ноги (шусыцзюй);
- прямой мах ногой (чжэнбайцзюй);
- боковое давление на ногу (цзяцзюй);
- боковое давление на ногу в нижнем положении (цэдяцзюй);
- боковое давление на ногу в верхнем положении (цэгаоцзюй);
- подъем ноги в сторону (цэбаньцзюй);
- боковое вытягивание ноги (цэшусэцзюй).

*3. Развитие гибкости поясничного отдела (яобу жоугун):*

- поворот с прогибом в пояснице (фаньчжуньяо);
- поворот в пояснице со скручиванием бедер (чжуаньяо туйнин);
- наклоны вперед (цяньюао);
- пружинящие наклоны (шуайяо);
- круговой поворот в пояснице (шуаньсюаньяо);
- вращение в пояснице (фаньяо);
- мост на прямых руках (ся яо).

4. Развитие подвижности грудного отдела позвоночника (сюнбэйбу жоугун):

- округление спины (шубэйжаосюн);
- провисание (чэньтакайсюн);
- мост на предплечьях (чжоу ся яо).

5. Развитие подвижности голеностопа (цзухуайбу жоугун):

- давление, сидя на коленях (гуй я);
- давление с наклоном (кэн я);
- давление с сопровождением (пу я).

6. Развитие подвижности запястий (ваньбу жоугун):

- фиксация в запястьях (тяовань);
- чередование положений ладони (личжан-гоушоу).

Отличительной чертой предлагаемой методики являются:

- оптимизация тренировочного процесса (использование базовых техник в методике в качестве приемов для развития гибкости);
- комплексный подход (предлагаемая методика воздействует на все суставы);
- рациональное разделение программного материала (постепенное перераспределение сложности и интенсивности технического материала в предлагаемой методике).

Основной организационной формой процесса тренировки спортсменов является тренировочное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы физического воспитания. Содержание

занятий, направленных на решение задач специальной физической подготовки у занимающихся восточными единоборствами, составляют специально-подготовительные упражнения, которые выполняются в режимах различных методов.

В структуре как правило, выделяют три его части тренировочного занятия: подготовительную (или разминку), основную и заключительную (или заминку).

**1. Разминка (20 мин.).** Целью подготовительной частью является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся выполнению специальных действий и приемов восточных единоборств или упражнения физической подготовки.

Различают два типа разминки общую и специальную. Главной задачей общей разминки является подготовка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма к основной работе. Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для восточных единоборств действий и приемов.

**2. Основная часть тренировочного занятия (80-90 мин.).** В основной части занятия строится порядок последовательного выполнения заданий и упражнений. Одной из этих задач является развитие гибкости у спортсменов.

На развитие гибкости на первых этапах обучения ушу в группах начальной подготовки приходится 60-70% объема работы на тренировке (что составляет около 40 минут рабочего времени), поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными движениями и позициями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

Далее время, уделяемое на развитие гибкости, может сокращаться до 15-20 минут, но только в том случае, если спортсмены овладели достаточным уровнем подвижности суставов и выполняют упражнения для его поддержания.

Для развития гибкости на тренировках необходимо использовать следующие методы:

**Равномерный.** Интенсивность – 30-70% от тах, пульс – 100-140 уд/мин. *Пример:* статические упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления: чжэньцзянь (прямое давление на плечевой сустав), чжэнгаоятуй (давление на ногу в высоком положении), шубэйжаосюн («раскрытие спины, округление груди»), хэнча (шпагат), ся яо (мост) и т.д.

**Переменный.** Интенсивность 50-90 % от тах, пульс 125-190 уд/мин. *Пример:* выполняется серия различных упражнений, направленных на развитие конкретного сустава: Цзяньбу жоугун (развитие гибкости плечевого пояса) → чжэньцзянь (прямое давление на плечевой сустав), хоуяцзянь (обратное давление на плечевой сустав), цзяцзянь (боковое давление на плечевой сустав), цзяоча шуанлуньбэй (парные круги руками), цэцибэй (подъем рук через стороны), яошэнь пигуа (скручивание корпуса с захлестыванием рук), чжаньсюн куньда (разведение и сведение рук с хлопками), чжуань цзянь (вращение в плечевом суставе), цзою жаохуань (круги руками влево и вправо), луньбэй (полный круг руками)

**Круговой.** Режим – любой из ранее указанных. *Пример:* набор последовательно выполняемых упражнений для растяжки (непрерывно или с интервалами отдыха): чжэньцзянь (прямое давление на плечевой сустав) → хоуяцзянь (обратное давление на плечевой сустав) → цзяцзянь (боковое давление на плечевой сустав) → цзяоча шуанлуньбэй (парные круги руками) → чжэньцзянь (прямое давление на плечевой сустав) → хоуяцзянь (обратное давление на плечевой сустав) → ... и т.д

*Заключительная часть занятия (10-20).* В тренировочном процессе эту часть называют заминкой. Ее смысл заключается в переключении функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Программа тренировки, направлена на улучшение специфических физических качеств, в нашем случае гибкости, должна быть последовательно сбалансирована. Планируя программу тренировочного занятия мы учли ряд условий:

- интенсивность тренировки (повысили скорость выполнения махов, вращений руками, качество «пружины» в шпагате и т.д.);
- объем упражнений (увеличили продолжительность маховой разминки, количество наклонов и т.д.);
- баланс между типами тренировок (динамичная активная растяжка чередуется со статическими упражнениями);
- частота тренировок (ввели жоугун в ежедневную тренировку, увеличили и установили время на растяжку спины в трижды в неделю, растяжку голеностопного сустава ежедневно).

Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению спортивных результатов, однако для прогресса так же важны периоды отдыха. Именно в этот период восстанавливаются силы, расходуемые при тренировочных нагрузках. Порядок становления гибкости и других качеств, путем тренировок будет восприниматься организмом, если он разумный. Существуют пределы для организма, и путем тщательного исследования каждый спортсмен и его тренер должны установить этот предел. Например, степень сложности технических элементов, требующих оптимальной гибкости спортсмена (Цзуйцюань – Стиль «Пьяница»).

Это может быть определено только при близком наблюдении и индивидуально для каждого спортсмена [36; 48].

Существуют еще три дополнительных обстоятельства, которые мы учли в планировании тренировок спортсменов ушу:

- тренировочные нагрузки должны систематически повышаться;
- жизненно важны, варьирование и равновесие разных компонентов тренировки и отдыха;
- программа тренировок должна быть адаптирована к индивидуальным возможностям спортсмена (физическим, психическим и социальным).

Для развития хорошего уровня гибкости доступны различные вспомогательные средства. Для тренировки шпагатов в прогиб чаще всего используется гимнастическая скамейка. Также для тренировки шпагатов и развития гибкости в других суставах могут использоваться гимнастическая палка, гимнастическая стенка, высокий и низкий подвесной турник, стационарный хореографический станок. Еще необходимо использовать помощь партнера на тренировках т.к. самому далеко не всегда получается достичь нужного приложения силы либо нужной точки опоры в упражнениях.

Наконец, последнее, но немаловажное требование заключается в выборе правильного спортивного снаряжения для тренировок по развитию гибкости:

- жакет с китайским вертикальным воротником и toggle-подобными кнопками спереди, короткие или длинные рукава;
- knickers – брюки китайского образца;
- мягкий пояс, (кроме тайцзицюань и тайцзицзянь), возможно из другого материала и другого цвета [36].



Отличительной особенностью методики построения тренировочного занятия является использование базовых техник для поддержания эластичности мышц и усиления подвижности суставов.

### **Заключение по первой главе**

Анализ источников по проблеме развития гибкости показывает, что теоретическую основу по этой тематике составляют два основных направления:

– анатомоморфологическое, физиологическое, биомеханическое направление;

– педагогический аспект.

Однако независимо от направленности исследований, ученые обоих направлений утверждают, что гибкость является одним из важных физических качеств. Гибкость измеряется величиной амплитуды движений разгибаний и сгибаний звеньев тела. Также гибкость оказывает влияние на уровень развития выносливости, координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Требования к параметру гибкости спортсменов ушу крайне повышены в силу специфики вида спорта, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных и сложнокоординационных движений. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, требующих соблюдать три основных принципа: регулярность, постепенность и комплексность.

Педагогическая цель тренировочного процесса в обучении восточным единоборствам заключается в воспитании физической и духовной культуры личности посредством соблюдения основных принципов, самым специфичным из которых является принцип медитативности. Он

заключается в своеобразном отключении от реальности в моменты отработки техники.

Для измерения гибкости у занимающихся восточными единоборствами в школах разных стран используются, как правило, схожие тесты. Для выполнения отдельных контрольных испытаний «на гибкость» требуется определенный инвентарь (угломеры, линейки). Проведение тестирования не представляет для тренера особой трудности.

Измеряются следующие суставные звенья:

- плечевой сустав;
- позвоночный столб;
- тазобедренный сустав;
- коленный сустав;
- голеностопный сустав.

Измерять различные параметры движений в суставах необходимо с соблюдением ряда стандартных условий тестирования.

Оценка уровня развития гибкости должна проводиться с целью выявления изменений подвижности суставов для дальнейшей коррекционной работы.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1 Организация исследований

**1 этап** – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Развитие гибкости у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами». За период обучения нами было собрано и проанализировано 70 литературных источника.

**2 этап** – в ходе анкетирования, которое проводилось с октября до декабря 2015 года, было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Развитие гибкости у спортсменов ушу». Проводилось анкетирование среди спортсменов от 12 лет, разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей развития гибкости.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, наблюдение проводилось в городе Красноярске и в спортивном лагере космос, в период с 1 июня по 20 августа, тренировки в лагере были проведены в августе, в наблюдении принимали участие две группы - НП-1 и НП-2. У группы НП-1 под наблюдением прошло 44 тренировки, а у группы НП-2 56 тренировок.

**4 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов.

### 2.2 Методы исследований

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с развитием гибкости спортсменов ушу.

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами

анкетирование проводилось с целью выявления знаний спортсменов и учителей по физической культуре и какие формы и методы нужно совершенствовать для развития гибкости.

**Педагогическое наблюдение** – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

## ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ УШУ

### 3.1 Выявление особенностей развития гибкости у спортсменов ушу (на основе анкетирования)

Для проведения анкетирования мы подобрали вопросы по выбранной теме, анкета включает в себя десять вопросов

Тема: Развитие гибкости спортсменов ушу

пол \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_

стаж занятий спортом \_\_\_\_\_ квалификация \_\_\_\_\_

1. В вашем виде спорта больше необходима гибкость:

а) активная б) пассивная

2. Ваша тренировка длится:

а) 1 час 30 мин    б) 1 час    в) 2 часа  
г) 3 часа    д) более 3-х часов    е) \_\_\_\_\_ (другое)

3. В течение одной тренировки вы уделяете развитию гибкости:

а) 30 мин б) 1 час в) более часа

4. Вы тренируете гибкость:

а) с партнером б) индивидуально в) оба варианта верны

5. Вы выполняете упражнения на растяжку:

а) ежедневно утром б) ежедневно вечером в) 1 раз в неделю  
г) ежедневно утром и вечером    д) 3 раза в неделю е) \_\_\_\_\_ (другое)

6. В какой части тренировки вы уделяете время развитию гибкости?

а) в начале б) в середине в) в конце

7. Перед пробежкой Вы:

а) растягиваетесь б) не растягиваетесь в) не выполняю пробежку

8. При выполнении растяжки вы уделяете особое внимание:

а) ногам б) спине в) рукам г) все варианты

9. В конце тренировки Вы выполняете упражнения на растяжку:

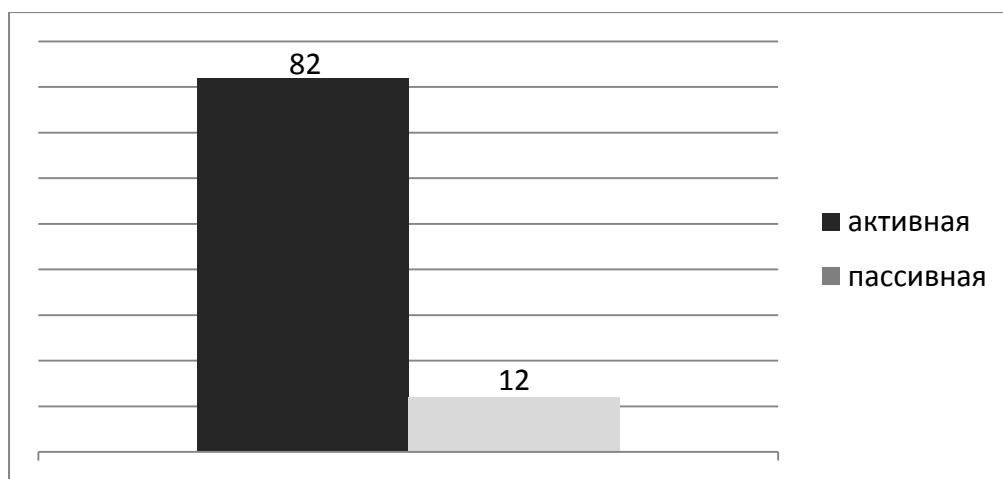
а) общие б) специальные в) общие и специальные

10. Перед махами Вы:

а) растягиваетесь б) не растягиваетесь

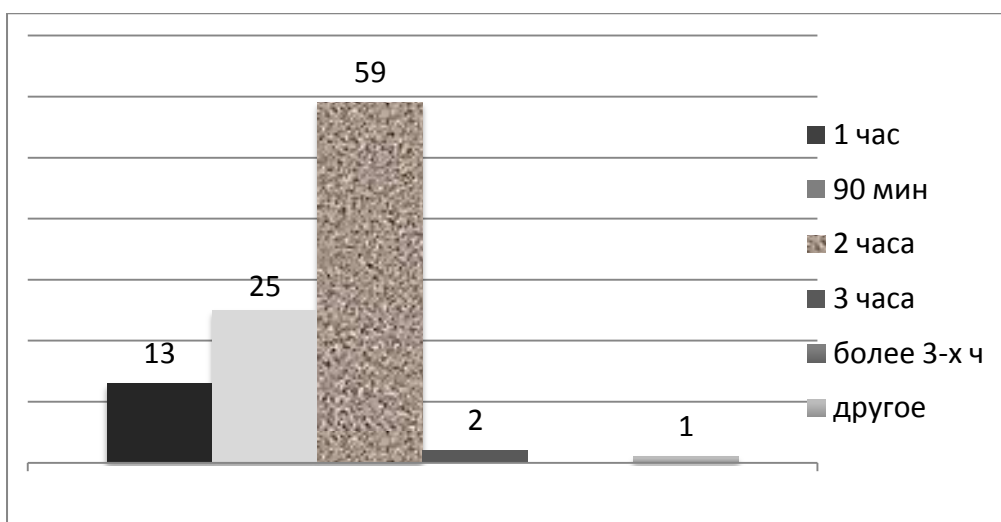
В ходе анкетирования, которое проводилось с октября до декабря 2015 года, было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Развитие гибкости у спортсменов ушу». Проводилось анкетирование среди спортсменов от 12 лет, разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей развития гибкости.

Мы выяснили вид гибкости, важной для такого вида спорта как ушу (рис.1).



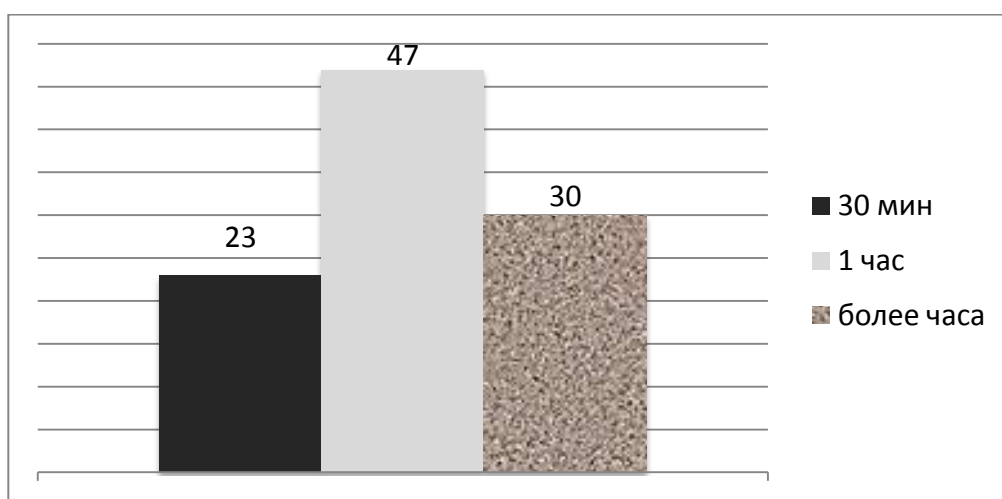
**Рисунок 1** – Вид необходимой гибкости

В результате опроса большинство спортсменов (82%) ответили, что активная гибкость больше необходима в данном виде спорта, чем пассивная. 18% не согласны с данным мнением и считают пассивную гибкость важнее.



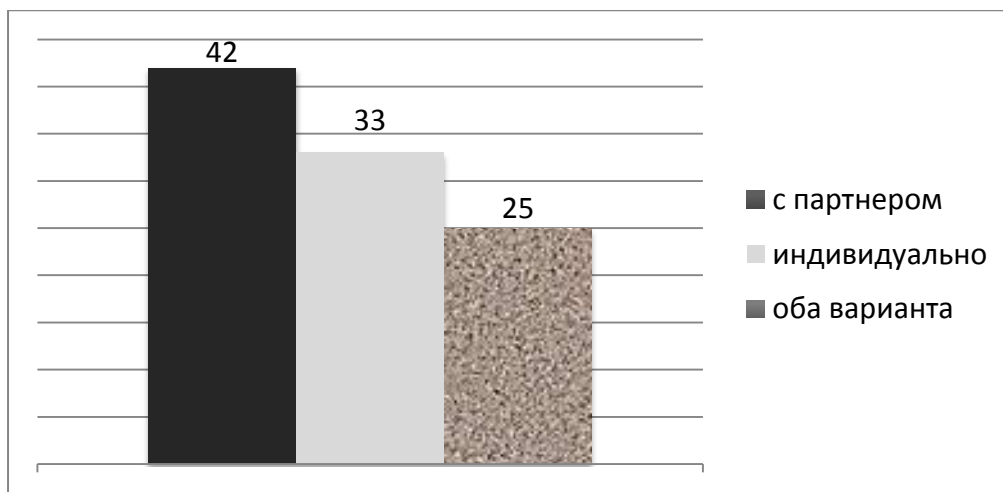
**Рисунок 2** – Длительность тренировки

Большинство спортсменов (59%) разной квалификации, отметили в анкете, что их тренировка длится два часа



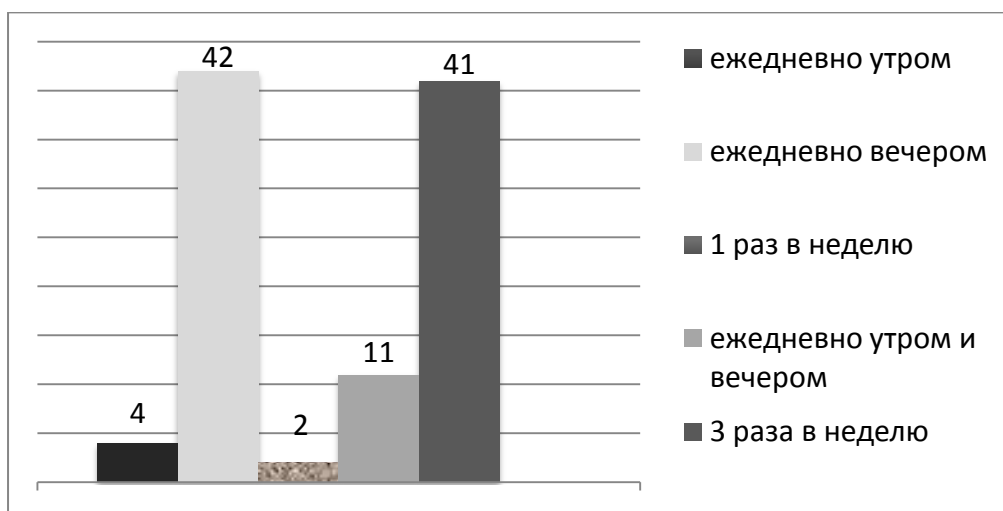
**Рисунок 3** – Время для развития гибкости на тренировке

Большинство спортсменов (47%) разной квалификации, отметили в анкете, что в течение одной тренировки они уделяют час на развитие гибкости.



**Рисунок 4** – Наиболее эффективный результат

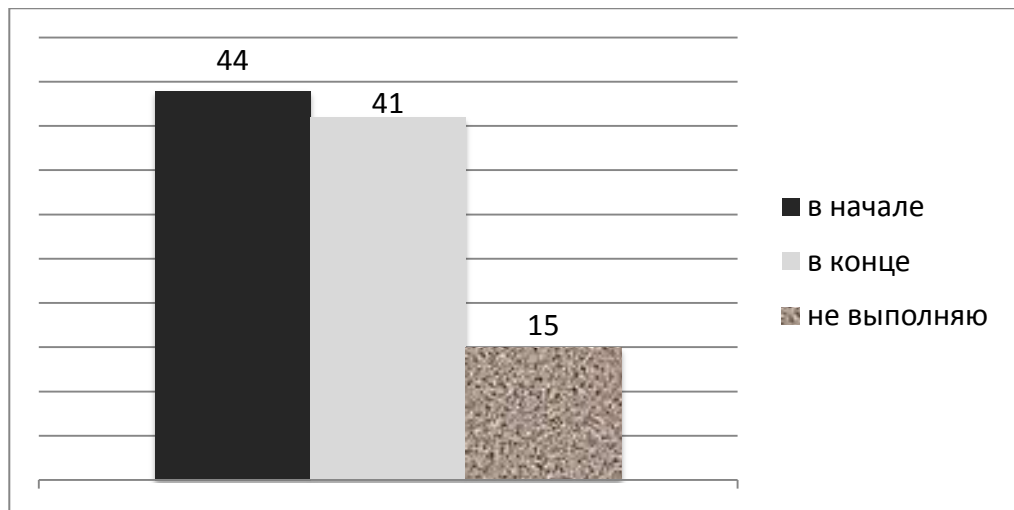
Анкетирование показало, что большинство спортсменов (42%) используют партнера, для наиболее эффективного результата развития гибкости, 33% считают, что им больше подходит индивидуальная гибкость и 25% считают, что оба варианта являются эффективными.



**Рисунок 5** – Время на развитие гибкости

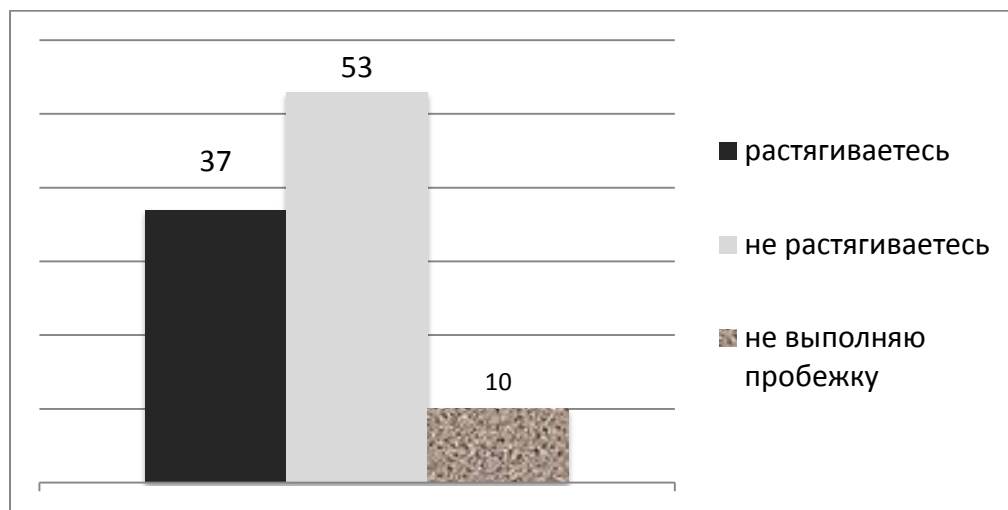
Анкетирование показало, что большинство спортсменов (42%) выполняют упражнения на растяжку ежедневно вечером





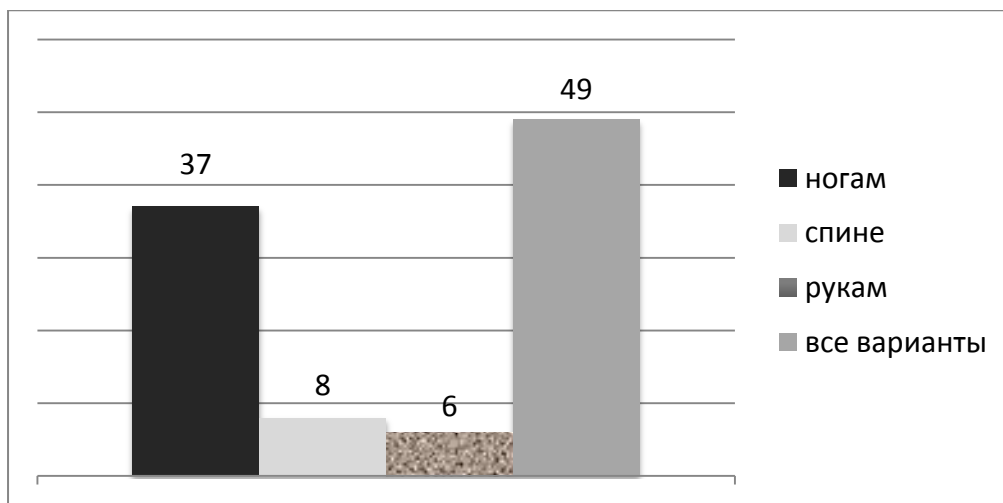
**Рисунок 6** – Часть тренировки, в которой уделяете больше времени на растяжку

Анкетирование показало, что большинство спортсменов (44%) выполняют упражнения на развитие гибкости в начале тренировки (подготовительная часть), 41% спортсменов занимаются гибкостью в конце тренировки (заключительная часть) и 15% спортсменов не нашли подходящего варианта в анкете, вероятнее всего эти спортсмены, выполняют упражнения на развития гибкости в основной части тренировки



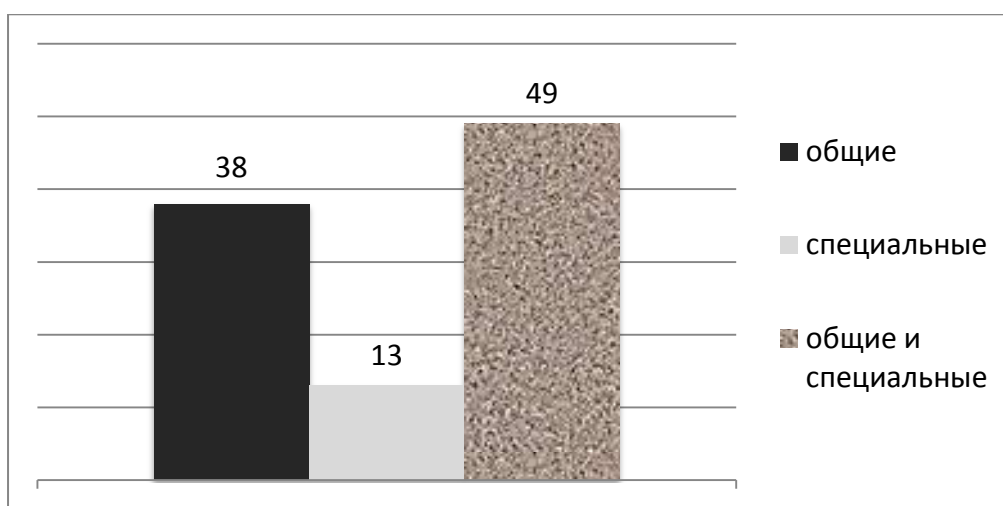
**Рисунок 7** – Подготовка к пробежке

Перед выполнением динамических занятий, большинство спортсменов (53%) не растягиваются, другие 37% считают, что растяжка необходима.



**Рисунок 8** – Части тела на которое спортсмен уделяет особое внимание

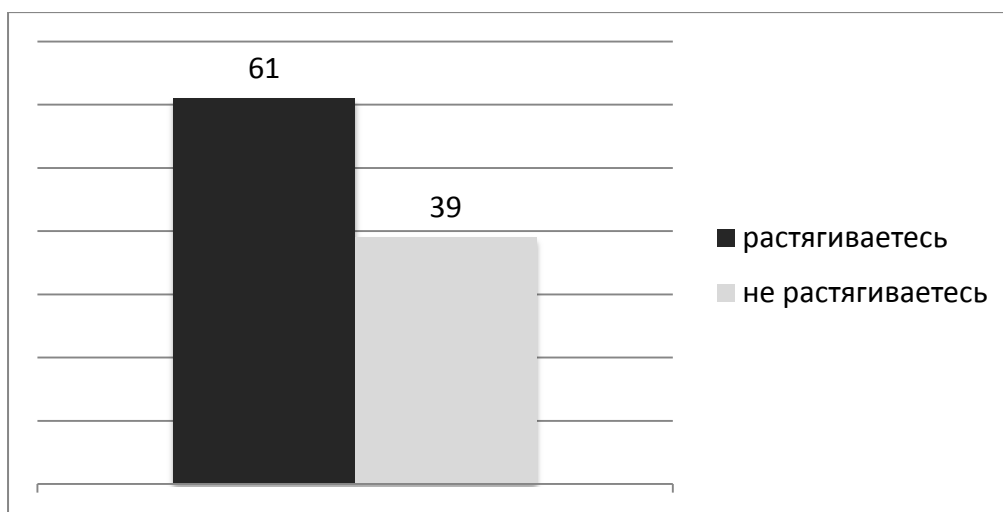
В результате опроса, (37%) спортсменов ответили, что особое внимание они уделяют тазобедренному суставу, 8% позвоночнику, 6% плечевому и лучезапястному и большинство спортсменов 49% отметили, что при выполнении растяжки особое внимание они уделяют всем основным суставам



**Рисунок 9** – Наиболее эффективные упражнения в заключительной части тренировки

Анкетирование показало, что большинство спортсменов (49%) в заключительной части тренировки используют как общие упражнения, так и специальные, 38% только общие упражнения, т.е. подвижность во всех

сустава и 13% только специальные упражнения, т.е. подвижность в отдельных суставах



**Рисунок 10** – Перед махами большинство спортсменов (61%), используют растяжку, в качестве наилучшего результата

По результатам проведенного опроса можно сделать вывод о том, что к специфическим особенностям гибкости спортсменов ушу относится развитие активной гибкости, а также развитие гибкости во всех основных суставах (тазобедренные, позвоночник, плечевые и лучезапястные).

Перед выполнением упражнений для развития активной гибкости необходимо выполнить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости.

Растяжку предпочтительно выполнять с партнером, т.к в ушу есть ряд ударных техник, требующих глубокой проработки отдельных видов специальной гибкости (например подвижность голеностопа).

### **3.2 Анализ методики развития гибкости у спортсменов ушу (на основе наблюдения)**

В ходе наблюдения, которое проводилось в течение трех месяцев (июнь, июль, август), можем отметить что, одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки гибкости в ушу является ее

оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к выступлению. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования навыков и умений в технике (на качество которой очень влияет уровень гибкости спортсмена), а также тактике и психофизической подготовке.

Наблюдение проводилось в городе Красноярске и в спортивном лагере космос, в период с 1 июня по 20 августа, тренировки в лагере были проведены в августе, в наблюдении принимали участие две группы - НП-1 и НП-2. У группы НП-1 под наблюдением прошло 44 тренировки, а у группы НП-2 56 тренировок.

Организация и построение тренировочного процесса как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки отдельных умений – исходных элементарных звеньев – из которых строится вся подготовка. Как правило, отдельные занятия для тренировки отдельных умений организованы в циклы (микроциклы, мезоциклы и макроциклы).

Гибкость является основополагающим качеством для спортсменов ушу, поэтому задача развития гибкости может быть решена только в рамках годового цикла подготовки (макроцикл), однако особенности методики развития гибкости у спортсменов ушу можно выявить в течение трех месяцев подготовки – мезоцикл. Мезоциклы могут видоизменяться в процессе тренировки, могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям.

В таблице 1 представлен трехмесячный план наблюдения методики развития гибкости у спортсменов КРОСО «Федерация ушу Красноярского края» групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

Таблица 1 – Результаты наблюдения

Дата тренировки	Вид гибкости, на который даны упражнения	Включение упражнений в тренировку ПЧ (ОЧ, ЗЧ)	Время гибкости	Спина	Руки	Ноги	Формы работы (пара, индивидуально)
10 июня	активная	ПЧ	25 мин	5	5	15	индивидуально
10 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	7	6	30	индивидуально
11 июня	пассивная	ПЧ, ЗЧ	36 мин	5	8	23	с партнером
13 июня	активная	ПЧ	26 мин	5	4	17	индивидуально
13 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	5	5	32	индивидуально
14 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	39 мин	6	7	26	индивидуально
15 июня	пассивная	ПЧ	29 мин	9	5	15	с партнером
15 июня	пассивная	ПЧ, ЗЧ	40 мин	6	7	27	с партнером
16 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	32 мин	5	7	20	с партнером
17 июня	активная	ПЧ	30 мин	6	4	20	индивидуально
17 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	6	5	32	индивидуально
18 июня	пассивная	ПЧ, ЗЧ	39 мин	5	8	26	с партнером
20 июня	пассивная	ПЧ	32 мин	5	4	23	с партнером
20 июня	пассивная	ПЧ, ЗЧ	41 мин	9	6	26	с партнером
21 июня	пассивная	ПЧ, ЗЧ	36 мин	6	5	25	с партнером
22 июня	активная	ПЧ	28 мин	7	6	15	индивидуально
22 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	48 мин	7	7	34	индивидуально
23 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	35 мин	7	6	22	индивидуально
24 июня	пассивная	ПЧ	31 мин	6	5	20	с партнером
24 июня	пассивная	ПЧ, ЗЧ	47 мин	6	6	35	с партнером
25 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	5	7	30	индивидуально
27 июня	активная	ПЧ	31 мин	9	6	16	индивидуально
27 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	44 мин	5	5	34	индивидуально
28 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	38 мин	7	5	26	с партнером
29 июня	активная	ПЧ	27 мин	7	6	14	индивидуально
29 июня	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	5	8	30	индивидуально
30 июня	пассивная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	9	6	28	с партнером
1 июля	активная	ПЧ	28 мин	7	6	15	индивидуально
1 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	7	6	30	индивидуально
2 июля	пассивная	ПЧ	39 мин	5	6	28	с партнером
4 июля	активная	ПЧ	30 мин	7	7	16	индивидуально
4 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	48 мин	8	6	34	индивидуально
5 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	7	6	30	с партнером
6 июля	активная	ПЧ	30 мин	4	6	20	индивидуально
6 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	47 мин	7	8	32	с партнером
7 июля	активная	ПЧ	44 мин	7	7	30	индивидуально
8 июля	активная	ПЧ	33 мин	8	8	17	индивидуально
8 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	9	5	28	индивидуально
9 июля	активная	ПЧ	26 мин	6	8	12	индивидуально
9 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	6	6	30	с партнером
11 июля	пассивная	ПЧ	35 мин	7	8	20	с партнером
11 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	48 мин	9	7	32	с партнером
12 июля	активная	ПЧ	38 мин	8	4	26	с партнером
12 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	36 мин	6	7	23	индивидуально
13 июля	активная	ПЧ	43 мин	8	9	26	индивидуально
13 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	38 мин	6	7	25	индивидуально
14 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	35 мин	8	7	20	с партнером

15 июля	активная	ПЧ	30 мин	8	7	15	индивидуально
15 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	48 мин	6	8	34	с партнером
16 июля	активная	ПЧ	31 мин	9	7	15	индивидуально
16 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	40 мин	8	7	25	индивидуально
18 июля	пассивная	ПЧ	33 мин	7	9	17	с партнером
18 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	7	6	30	с партнером
19 июля	пассивная	ПЧ	28 мин	8	5	25	с партнером
20 июля	активная	ПЧ,	29 мин	5	7	17	индивидуально
20 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	7	8	27	индивидуально
21 июля	пассивная	ПЧ	43 мин	7	6	30	с партнером
22 июля	активная	ПЧ	34 мин	5	9	20	с партнером
22 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	41 мин	9	7	25	индивидуально
23 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	40 мин	6	7	27	с партнером
25 июля	пассивная	ПЧ	32 мин	8	9	15	с партнером
25 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	38 мин	7	7	24	с партнером
26 июля	пассивная	ПЧ, ЗЧ	45 мин	8	7	30	с партнером
27 июля	активная	ПЧ	31 мин	6	8	17	индивидуально
27 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	9	6	28	индивидуально
28 июля	пассивная	ПЧ	39 мин	7	6	26	с партнером
29 июля	активная	ПЧ	33 мин	8	7	18	индивидуально
29 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	8	7	27	индивидуально
30 июля	пассивная	ПЧ	26 мин	6	5	15	с партнером
30 июля	активная	ПЧ, ЗЧ	44 мин	7	7	30	с партнером
1 августа	пассивная	ПЧ	27 мин	9	5	13	с партнером
1 августа	пассивная	ПЧ, ЗЧ	39 мин	7	6	26	с партнером
2 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	39 мин	7	6	26	индивидуально
3 августа	активная	ПЧ	30 мин	8	5	17	индивидуально
3 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	7	7	29	индивидуально
4 августа	пассивная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	9	6	27	с партнером
5 августа	активная	ПЧ	31 мин	7	6	18	индивидуально
5 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	7	7	29	с партнером
6 августа	пассивная	ПЧ	43 мин	8	7	28	с партнером
8 августа	активная	ПЧ	27 мин	8	5	14	индивидуально
8 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	40 мин	9	6	25	индивидуально
9 августа	пассивная	ПЧ	30 мин	6	7	17	с партнером
9 августа	пассивная	ПЧ, ЗЧ	41 мин	8	6	27	с партнером
10 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	46 мин	8	8	30	индивидуально
11 августа	пассивная	ПЧ	30 мин	8	7	15	с партнером
11 августа	пассивная	ПЧ, ЗЧ	38 мин	8	6	24	с партнером
12 августа	активная	ПЧ	29 мин	7	6	16	индивидуально
12 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	41 мин	8	6	27	индивидуально
13 августа	пассивная	ПЧ, ЗЧ	44 мин	9	6	29	с партнером
15 августа	активная	ПЧ	28 мин	6	6	16	с партнером
15 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	37 мин	7	5	25	индивидуально
16 августа	пассивная	ПЧ	27 мин	8	6	13	с партнером
16 августа	пассивная	ПЧ, ЗЧ	39 мин	7	8	24	с партнером
17 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	43 мин	8	6	29	индивидуально
18 августа	активная	ПЧ	31 мин	8	7	16	индивидуально
18 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	39 мин	7	6	26	с партнером
19 августа	пассивная	ПЧ	29 мин	7	7	15	с партнером
19 августа	пассивная	ПЧ, ЗЧ	42 мин	8	6	28	с партнером
20 августа	активная	ПЧ	30 мин	9	5	16	индивидуально
20 августа	активная	ПЧ, ЗЧ	46 мин	9	7	30	индивидуально

В процессе наблюдения за спортсменами мы определили, что на первом году тренировок (группа НП-1) главной задачей является разучивание техники выполнения основных упражнений для развития гибкости: шпагаты, мост и т.д. Упражнения для разогрева (махи, наклоны, приседания и пр.) в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач.

На втором году тренировок (группа НП-2) общий объем работы на развитие гибкости не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных новых техник растяжки. Т.е., необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения упражнений и избежать заучивания ошибок.

Также на втором году тренировок в рамках мезоцикла увеличивается объем работы на растяжку за счет разучивания новых упражнений, перераспределения объемов изучаемых упражнений, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большое внимание разучиванию сложных комбинаций и связок ушу-таолу (раздел восточной гимнастики ушу), требующих высокого развития подвижности суставов.

В качестве основного вывода следует отметить, что интенсивность тренировочной нагрузки, направленной на развитие гибкости, повышается (усложняется) от этапа к этапу: как в рамках мезоцикла, так и в макроцикле. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой, плотность и объем нагрузки, в частности упражнения на развитие гибкости, могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

Также важно отметить, что при планировании тренировок методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений для развития гибкости, а также правильную дозировку нагрузок для спортсменов.

В ходе наблюдения было выявлено, что виды растягивающих упражнений в ушу различаются в зависимости от действия на определенную группу суставов, а также в зависимости от используемых растягивающих сил – активные и пассивные. В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости в ушу преобладают активные упражнения, так как в реальных условиях жизнедеятельности гибкость, главным образом, проявляется в активных формах.

Также задачи развития гибкости решались с использованием различных форм работы – индивидуальная или с помощью партнера. Следует отметить, что с помощью партнера можно использовать только упражнения для развития пассивной гибкости.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения дипломной работы мы поставили цель проанализировать феномен гибкости и разработать методику ее развития у занимающихся восточными единоборствами. Для реализации поставленной цели работы мы решили ряд задач, первой из которых являлся обзор источников литературы по проблеме развития гибкости у занимающихся восточными единоборствами.

1. При анализе проблемы основных подходов в исследовании гибкости мы определили, что теоретическую основу концепций изучения гибкости составляют два основных направления:

1) анатомоморфологическое, физиологическое, биомеханическое направление (исследования М.Ф. Иваницкого, П.Ф. Лесгафта, В.И. Дубровского, Н.А. Бернштейна, В.Н. Федоровой о строении суставов и видах соединения костей, об основных закономерностях развития подвижности в суставах, а также о совершаемой работе и т.д.);

2) педагогический аспект (исследования В.М. Зациорского, Ф.Л. Доленко, Б.В. Сермеева, Н.Г. Озолина, М.Л. Журавина, Н.Ж. Булгаковой, Н.К. Меньшикова, связанные с разработкой эффективных средств и методов воспитания гибкости). Также мы выявили, что независимо от направленности и объекта исследований многие авторы отмечают, что хорошая гибкость является одним из наиболее важных факторов, помогающих рациональнее пользоваться силой, быстротой, ловкостью, быстрее овладевать более совершенной техникой изучаемых движений и т.д.

Далее мы определили, что гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в восточных единоборствах. Анализ современного развития различных направлений восточных единоборств, в частности ушу-таоу (раздел восточной гимнастики ушу) позволил сформулировать актуальность исследования. Уровень сложности движений, их связок и

комбинаций, требований к хореографичности их выполнения в соревновательных комплексах ушу-таолу чрезвычайно высок. В соответствии с правилами соревнований по ушу-таолу 2005-2012 гг. спортсмены должны исполнять в соревновательных комплексах высокоамплитудные элементы структурных групп (акробатические прыжки, равновесия, повороты, наклоны). Непременным условием выполнения этих элементов является наличие значительной подвижности в различных суставах. Именно поэтому возрастающие требования к амплитуде движений в спортивных элементах ушу-таолу диктуют разработку и использование новых подходов в развитии гибкости.

2. В ходе решения следующей задачи мы выявили, что в силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия восточными единоборствами предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Отличительной чертой работы над гибкостью является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта.

Таким образом, методика развития гибкости на первых этапах обучения восточным единоборствам должна включать 60-70% объема работы жоугун в основной части тренировки с соблюдением ряда обязательных условий и использованием вспомогательных средств. В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную, основную и заключительную. Содержание занятий, направленных на решение задач специальной физической подготовки у занимающихся ушу, составляют специально-подготовительные упражнения, которые выполняются в режимах различных методов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаев, Н.В. Лечебная гимнастика ушу / Н.В. Абаев. – Улан-Удэ: Республиканская типография Бурятской ССР, 1990. – 49 с.
2. Абашин, А.И. Методика построения технико-тактических комбинаций в спортивном рукопашном бое: дис. ... магистра физ. культуры / Андрей Игоревич Абашин; РГУФКСиТ. – М., 2009. – 102 с.
3. Абиев, Р.Д. Организация занятий по ушу в начальных классах общеобразовательных школ / Р.Д. Абиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 61-62.
4. Агишев, Р. Методика развития гибкости / Р. Агишев // Спорт в школе. – 2011. – № 10. – С. 30-32.
5. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития / Алисов Н.Я. – СПб., 2001. – 120 с.
6. Алтанчулуу Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Алтанчулуу. – Улан-Удэ, 2007. – 160 с.
7. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 423 с.
8. Андерсен, Дж.С. Гибкость и результативность: концепции и практические рекомендации / Дж. С. Андерсен // Спортивная медицина сегодня. – 2006. – N 6 (9). – С. 6-9.
9. Арзютов, Г.Н. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах / Г.Н. Арзютов, Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 7-10.
10. Бабанкова, И.К. Лонгитудинальный эффект использования различных методических подходов к организации физкультурных занятий с дошкольниками: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бабанкова Инна Константиновна; БГАФК. – Минск, 2002. – 20 с.

11. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
12. Белых, С.И. Методика повышения мастерства кикбоксера посредством развития гибкости / С.И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2006. – № 3. – С. 3-12.
13. Васильев О.С. О месте боевого искусства ушу в системе современного детского спорта / Васильев О.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 5-6.
14. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.
15. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М., 1991. – 96 с.
16. Грачев, О.К. Физическая культура / О.К. Грачев. – М: ИКЦ «МарТ», 2005 – 464 с.
17. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – 2-е изд. – М., 1998. – 95 с.
18. Дегтерев, С.М. Методика преподавания физической культуры в учебных заведениях / С.М. Дегтерев. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Златоуст, 2007. – 455 с.
19. Дегтерев, С.М. Методика преподавания физической культуры в учебных заведениях / С.М. Дегтерев. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Златоуст, 2007. – 455 с.
20. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.И.Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
21. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский // Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт. – 2009. – 200 с.

22. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М.: Физкультура и спорт, – 1982 – 155 с.
23. Иванков, Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков. – М.: «ИНСАН», 2005. – 367 с.
24. Калмыков, С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007. – 204 с.
25. Карамов, С.К. Ушу / С.К. Карамов. – Кн. 2. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2004. – 90 с.
26. Карашук, А.Ф. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в ушу / А.Ф. Карашук, С.В. Карельский // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М.: [б.и.], 2001. – С. 38-41.
27. Коробков, А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – 3-е изд. перераб. и доп-е. – М.: Высш. школа, 2005. – 265 с.
28. Королев, Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте / Г.И. Королев // Вестн. спортив. науки. – 2006. – № 4. – С. 21-23.
29. Коротаева, Н.В. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах / Н.В. Коротаева, О.А. Мильштейн, Д.А. Тышлер. М., 2007. – С. 76.
30. Кузнецов, В.В. Теоретико-методические основы спорта высших достижений / В.В. Кузнецов, Е.А. Разумовский // «Спорт – науке, наука – спорту»: тез. докл. Всесоюзн. конф. – Новосибирск, 1984. – Ч.2., – С. 18-19.
31. Лисицкая, Т.С. Модель построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 315 с.
32. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.

33. Луковенко Ю.В. Подход к исследованию спорта как деятельности / Ю.В. Луковенко // Вопросы методологии. – 1991. – №1. – С. 71-75.
34. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития – Физкультура в школе № 1 / В.И. Лях. – М., 1999. – С. 25.
35. Мазурков, Г. Ушу в школьной программе / Г. Мазурков. – 2000. – URL: <http://www.spo.1september.ru> (дата обращения: 25.12.2012).
36. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М: Владос – Пресс, 2003. – 248 с.
37. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М: Физкультура и спорт, 1997. – 224 с. – С. 26.
38. Музруков, Г.Н. Основы ушу: учеб. / Г.Н. Музруков. – М.: Независимое издательство «Пик», 2010. – 625 с.
39. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М: ООО «Астрель», 2004. – 863 с.
40. Панова, Е.В. Методика развития гибкости пловцов 10-11 лет с использованием статических упражнений растягивающего характера: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Панова Елена Викторовна. – Омск, 2005. – 137 с.
41. Пеганов, Ю.А., Позвоночник гибок – тело молодо / Ю.А. Пеганов, Л.А. Берзина. – М: Советский спорт, 1991. – 80 с.
42. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 289 с.
43. Рыбина, Л.А. Искусство гибкости / Л.А. Рыбина. – Спб.: Питер, 2004. – 148 с.
44. Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: механизмы адаптации / А.А. Семкин. – Минск: Полымя, 1992. – 190 с.
45. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002. – 85 с.

46. Стариков, В.С. Методические основы развития физических качеств / В.С. Стариков, А.Н. Белов. – М.: Лептос, 2004. – 368 с.
47. Тарасова Д.А. Анализ степени сложности программ и факторы, препятствующие росту спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменов сборной команды России по ушу-таолу / Д.А. Тарасова, С.А. Гониянц // Всероссийский форум «Молодые ученые – 2009». – М., 2009. – Т. 1. – С. 60-63.
48. Теория и методика физического воспитания: гибкость / Тесты, используемые для определения уровня развития гибкости. – 2009. – [www.lugor.org.ua](http://www.lugor.org.ua)
49. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
50. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Терра-спорт, 1996. – 239 с.
51. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Наука. – 1984. – 235 с.
52. Филин, В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в российской федерации / В.П. Филин, В.Г. Никитушкин, В.Г. Бауэр. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 11.01.2013).
53. Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие / Н.А.Фомин, Филин В.П. – М.: Академия, 1983. – 75 с.
54. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд-е. – М.: Изд-й цент «Академия», 2003. – 480 с.
55. Чжоу, Цзунхуа Дао Тайцзицюаня: учеб. пособ. / Цзунхуа Чжоу. – Киев: «София», 1995. – 345 с.
56. Чжоуженьфан Тайцзицюань: Общие принципы и практическое применение: учеб. пособ. / Чжоуженьфан. – М.: [б.и.], 1996. – 465 с.

57. Чуднов, А.Б. Методы математической обработки данных / А.Б. Чуднов. – С-Пб.: Питер, 2002. – 525 с.
58. Юшкевич, Т.П. Развитие методологических концепций построения тренировочного процесса в беговых видах легкой атлетики / Т.П. Юшкевич // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – №1. – С.16-19.
59. Гибкость и способы ее развития <http://www.roller.ru/content/cat-181/article-1909.html> Дата обращения: 23. 12. 2014
60. Гимнастика <http://sportwiki.to/Гимнастика> Дата обращения: 23. 12. 2014
61. Гибкость [http://ggym.ru/view\\_cat.php?cat=40](http://ggym.ru/view_cat.php?cat=40) Дата обращения: 23. 12. 2014
62. Тхэквондо. Гибкость <http://tkd.kulichki.net/rast/gib.htm>
63. Гибкость как физическое качество человека <http://voindao.ru/metod/met7.html> Дата обращения: 23. 12. 2014
64. Основы развития гибкости <http://netuda.com/index.php?topic=239.0> Дата обращения: 24. 12. 2014
65. Методика развития гибкости в вольной борьбе. <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/metodika-gibkostnoy-podgotovki-v-zhenskoy-borbe-v-sorevnovatelnom-periodе> Дата обращения: 24. 12. 2014
66. Карате. Развитие гибкости. <http://karate-olimp.ru/gibkost.html> Дата обращения: 24. 12. 2014
67. Современные подходы к развитию гибкости у школьников при обучении водным лыжам [http://vtk64.ru/scientific\\_conference/2014/saratov\\_region/pershukov.pdf](http://vtk64.ru/scientific_conference/2014/saratov_region/pershukov.pdf) Дата обращения: 24. 12. 2014
68. Гибкость тела как физическое качество. <http://sportwiki.to/Гибкость> Дата обращения: 24. 12. 2014
69. Как стать гибкой? <http://womanadvice.ru/kak-stat-gibkoy> Дата обращения: 25. 12. 2014
70. Методика развития гибкости <http://www.5rik.ru/better/article-218012.htm> Дата обращения: 25. 12. 2014