

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ГИБКОСТИ И СПОСОБЫ РАЗРАБОТКИ ПОДВИЖНОСТИ ПОЯСА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В ТРАДИЦИОННОМ КАРАТЕ****Сасовец Н.А.***Россия, г.Новосибирск, Новосибирская областная общественная организация Традиционного карате*

**Резюме.** В статье представлены способы увеличения гибкости нижних конечностей для лучшего освоения техники традиционного карате, общие понятия о гибкости, видах гибкости и способы исправления ошибок в растяжке. Освещены основные заблуждения и ошибки, допускаемые каратистами при выполнении упражнений на растяжку. Материалы статьи могут помочь скорректировать тренировочный процесс так, чтоб растяжка приносила меньше травм и дискомфорта и давала более быстрые результаты.

**Ключевые слова.** Растяжка в традиционном карате, мифы о растяжке, суставная гимнастика.

**GENERAL FLEXIBILITY DEVELOPMENT AND METHODS FOR DEVELOPING THE MOVEMENT OF THE LOWER LIMBS BELT IN TRADITIONAL KARATE****Sasovets N.A.***Russia, Novosibirsk, Novosibirsk regional public organization of traditional karate*

**Summary.** The article presents ways to increase the flexibility of the lower extremities for better mastering the traditional karate techniques, general concepts of flexibility, types of flexibility, and ways to correct errors in stretching. The main errors and mistakes made by caretakers during the stretching exercises are highlighted. The article's materials can help to correct the training process so that stretching brings less injuries and discomfort and gives faster results.

**Keywords.** Stretching in traditional karate, myths about stretching, joint gymnastics.

Развитию гибкости уделяется большое внимание в самых различных видах спорта и танцев, а так же в цирковом искусстве. Гибкое тело — пластично и способно двигаться с большей амплитудой. Гибкое тело меньше подвержено травмам. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявление силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата спортсменов.

За последние пятьдесят-шестьдесят лет способы развития гибкости значительно усовершенствовались, а разнообразие их возросло. Развивается спорт, повышаются требования к уровню спортсменов, усложняются соревновательные программы, расширяются знания в физиологии, биомеханике и анатомии. Появляются все новые виды фитнеса, предлагая самые различные направления поддержания тела в удовлетворительной форме и порождая вместе с разумными научно-обоснованными системами массу заблуждений и псевдо-эффективных методик тренировок и растяжки.

Согласно Эгану (1984), сведений, когда впервые применили гибкость в качестве тренировочного метода, не обнаружено [1]. Предполагают, что древние греки использовали определенную форму развития гибкости, которая позволяла им легко танцевать, выполнять различные акробатические упражнения и бороться. Тренировка гибкости была составной частью каждого из трех видов гимнастики древних греков: медицинской, военной и спортивной. Растянутые позы — асаны — тысячами практиковались в странах Востока. Сегодня асаны обычно рассматривают как чисто физические упражнения, хотя первоначальная их цель была совсем иной. В своей книге «Йога сутрас» Патанджали подробно описывает методику выполнения и цели асан. Он определяет их как «стирасукха», то есть пребывание в «устойчивом и удобном положении» [1], из которого можно достичь более высокого состояния. Растягивание, другая традиционная часть культуры Востока, было неотъемлемым компонентом развития защитных и атакующих элементов различных боевых искусств.

Для современного карате гибкость остается очень важным компонентом. При недостаточной гибкости каратиста качество его техники будет страдать. Хорошая гибкость даст каратисту возможность стоять в низких устойчивых стойках, наносить удары ногами в верхний уровень, более эффективно использовать принципы Традиционного карате, обеспечивая лучшую связь и слаженность работы систем мышц.

При всем современном многообразии способов и методом растяжки, многие тренеры по Традиционному карате продолжают использовать в растяжке морально устаревшие упражнения, признанные современной наукой как вредящие здоровью. Зачастую упражнения на растяжку выполняются с нарушением техники растяжки, что приводит либо к травмам, либо к очень медленному прогрессу в растягивании.

Даже в методических пособиях по растяжке для студентов профильных физкультурных вузов существуют порой внушительные пробелы. Современные школы тоже зачастую используют растяжку только как один из способов диагностики уровня физической подготовки учеников. Многие школьники, посещающие тренировки по Традиционному карате в наших группах, рассказывают, что на

уроках физкультуры они делают растяжку два раза в год, когда сдают нормативы общей физической подготовки.

Сейчас в стране снова введены нормативы ГТО. Но и там из двенадцати упражнений всего одно — на гибкость.

Уровень грамотности многих тренеров в сфере растяжки оставляет желать лучшего. К сожалению, многим учителям физической культуры и тренерам избыточный вес мешает освоить и продемонстрировать правильную технику выполнения растяжки. И тогда начинается объяснение «на пальцах». Или еще хуже: во время растяжки тренер сидит в углу зала на скамеечке, используя только вербальные методы разъяснения.

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся заблуждения среди занимающихся традиционным карате.

Первое и самое опасное заблуждение: «Во время растяжки должно быть больно». И в самом деле. Некоторые тренеры и занимающиеся всерьез считают, что чем больше болевой синдром во время растягивания, тем эффективнее идет процесс. Виды тренировок на растягивание, в которых занимающиеся не стонут от боли, считают несерьезными.

Зачастую при такой жесткой растяжке занимающиеся спортсмены получают травмы связок, сухожилий или мышц, а боль после растяжки принимают как должное и снова дают растягивающую нагрузку на поврежденную зону, усугубляя травму и считая это нормой.

Во время растяжки должно чувствоваться вытяжение той системы сухожилий и мышц, на которую направлена растяжка, до ощущения терпимого дискомфорта. Излишний болевой синдром говорит о том, что упражнение делается с ошибкой или о том, что необходимо уменьшить интенсивность растяжки. После некоторых видов упражнений глубокой суставной гимнастики может сохраняться легкий дискомфорт в растягиваемых сухожилиях, ощущаемый только во время движения, но не препятствующий полноценному движению сустава. Такой дискомфорт у большинства здоровых взрослых людей пропадает через 2-3 часа после тренировки. Иногда растяжка сопровождается отсроченной мышечной болью в мышцах-антагонистах растягиваемой системы. Особенно это касается статической растяжки, требующей определенного усилия мышц-антагонистов для удержания растянутого положения системы.

Второе заблуждение: «Достичь хорошей гибкости можно только в детском возрасте». Это тоже неправда. В силу того, что у детей до наступления пубертатного периода показатели упругости мышц и сухожилий сильно не отличаются (тогда как у взрослых прочность мышц может отличаться от прочности сухожилий в 10-20 раз), дети дают гораздо более быстрые результаты в растяжке. Но и взрослые при правильно выстроенной системе растягивающих упражнений могут достичь весьма существенного прогресса, пусть и за гораздо большее время.

Третий миф: «Растяжка снижает силовые и скоростные показатели».

Для того, чтоб разобраться в этом вопросе рассмотрим устройство системы «связка-мышца-связка».

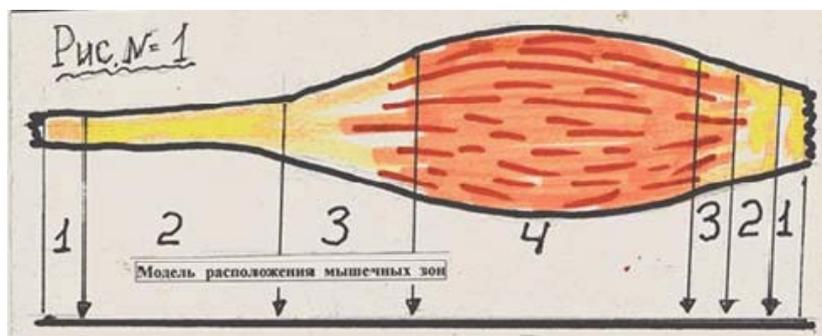


Рис. 1. Система «связка-мышца-связка»

Зона №1 - место крепления к кости, фиксирует неподвижно окончания сухожилий.

Зона №2 - играет важную роль в проявлении свойств упругости. Строение сухожилия из коллагеновых волокон позволяет выполнять упругую функцию.

Зона №3 - главная часть мышцы для проявления свойств упругости. В этой зоне, сухожилие вплетается своими волокнами в волокна мышечной массы, этим создаются условия для проявления особых двигательных свойств.

Зона №4 - рабочая часть мышечной массы, полностью состоит из мышечных волокон. Ее возможности во многом связаны с работой и состоянием сухожилий [7].

Если растяжка была проведена правильно, то во время выполнения упражнения, рабочая часть мышечной массы (Зона №4) находится в уступающей фазе движения. Длительное (более 30 секунд) правильное вытягивания системы «связка — мышца - связка» способствует релаксации мышцы, т. е. - прекращению мышечного напряжения. Мышца расслабляется, позволяя системе растягиваться. Нежелательно высокие уровни мышечного напряжения в организме человека приводят к целому ряду отрицательных побочных явлений. Чрезмерное мышечное напряжение снижает сенсорное осознание мира и повышает артериальное давление. После правильно проведенной растяжки занимающийся может отмечать у себя снижение силы и скорости работы этой системы. Этот эффект временный, вызван расслаблением и проходит полностью через 2-3 часа после окончания вытяжения системы. Но в этот период происходят важные для дальнейшего развития системы изменения.

Улучшается кровоснабжение и приток кислорода в ткани мышцы. Улучшается выведение из клеток накопленных токсических побочных продуктов распада. Таким образом, растяжка способствует скорейшему восстановлению мышцы после нагрузки и наступлению фазы сверхкомпенсации.

Конечно, если какая-либо часть системы «сухожилие — мышца — сухожилие» была травмирована неправильной растяжкой, наступает достаточно длительное снижение функций системы.

Еще одно популярное заблуждение, что продолжительная растяжка «разбалтывает» суставы.

Рассмотрим различие между гибкостью, гипермобильностью и чрезмерной подвижностью суставов. Эти три понятия не являются синонимами. Под гибкостью понимают растяжимость околосуставных тканей, обеспечивающую нормальное или физиологическое движение сустава или конечности. Подвижность характеризует стабильность сустава. Чрезмерная подвижность (разболтанность) сустава может быть следствием хронической травмы или наследственного (врожденного) нарушения, такого, например, как синдром Элерса-Данлоса. Гипермобильность — это чрезмерная подвижность большого количества суставов в организме, являющаяся чаще всего врожденным нарушением [1].

Неправильная техника растяжки может приводить к хронической травме и, следовательно, к разболтанности сустава.

Таким образом, мы можем видеть, что большинство мифов о растяжке появилось из-за нарушений техники растяжки.

Как же избежать ошибок в растяжке на тренировках по традиционному карате? Анализируя различные источники [2, 3, 4, 5] и собственный опыт, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, не стоит заранее отвергать альтернативные методы растяжки. Не стоит стесняться заимствовать принципы и разработки из других спортивных или танцевальных направлений.

Во-вторых, для увеличения гибкости длинных скелетных мышц полезно использовать и чередовать все три вида растяжки: баллистическую, статическую и пассивную, а не ограничиваться только баллистической.

Баллистическая растяжка — это комплекс упражнений, направленный на увеличение баллистической гибкости. Баллистическая гибкость необходима каратисту для высоких и качественных ударов ногами. Согласно устаревшему представлению о карате, каратисту не нужна статическая гибкость (способность удерживать растянутое фиксированное положение тела в течение определенного времени). Это неверно, потому что большинство стоек в традиционном карате можно отнести к статической гибкости. Если каратист не способен занять глубокую устойчивую стойку из-за недостаточной статической гибкости ахиллесовых сухожилий или не может удержать скрученное положение гьяку-ханами из-за недостаточной растянутости систем передней поверхности бедра пока идет трансмиссия энергии во время удара гьяку-цки, эффективность его техники карате будет снижена.

Пассивная растяжка (растяжка, при которой растянутое положение фиксируется ассистентом, препятствующим возвращению к исходной позиции) позволяет достигать большего расслабления мышц при выполнении упражнений, что позволяет увеличивать функциональность системы.

Однако, при применении пассивной растяжки следует учитывать ряд особенностей. Этот вид растяжки лучше вводить у подростков и взрослых после 3-6 месяцев от начала тренировок. Во-первых, пассивная растяжка — это достаточно тяжелая психологически работа для растягиваемого. Особенно для детей, которым очень тяжело дается осознанное расслабление мышц в силу малого возраста. Необходимо дать занимающемуся время втянуться и освоиться в процессе тренировок. Чрезмерно интенсивной ранней пассивной растяжкой можно отпугнуть новичка младшего возраста, у которого еще не до конца сформировалась личная мотивация на занятия Традиционным карате. Во-вторых, за 3-6 месяцев занимающийся уже наберет достаточно навыков и знаний для того, чтоб контролировать правильное положение собственного тела при растяжке. Исключение — занимающиеся младше 7-8 лет. У них этот период может занимать до года и больше.

Ассистенты, помогающие в растяжке должны быть хорошо обученными и ответственными. Пассивная растяжка — парная работа, требующая от участников предельной осторожности.

Статическая растяжка очень хороша для новичков. Меньше риска травмироваться из-за собственной малоопытности в растяжке. Рабочая поверхность растягивается за счет сокращений мышц-антагонистов.

Баллистическая растяжка при умеренной амплитуде движения хорошо подготавливает мышцы и сухожилия к дальнейшей растягивающей работе. Этот вид растяжки в сочетании с суставной гимнастикой помогает разогреть и подготовить суставы для амплитудной баллистической работы.

Очень важно во время растягивания пояса нижних конечностей удерживать правильное положение спины.

Во время любых растягивающих упражнений для пояса нижних конечностей необходимо стремиться вытягивать позвоночник в ровную линию и одновременно с этим сводить и опускать лопатки. Это даст правильное сгибание в тазобедренных суставах и убережет крестцово-поясничный отдел позвоночника от ущемления нервов. При правильном наклоне должен меняться угол наклона таза к бедренной кости. При неправильном наклоне угол между тазом и бедренной костью почти не меняется, а наклон осуществляется за счет скругления позвоночника. Наиболее сильное сжатие позвоночника будет приходиться на крестцово-поясничный отдел.

Очень хороший эффект дает сочетание в тренировках классических упражнений, задействующих системы длинных скелетных мышц и суставной гимнастики. Суставная гимнастика отличается от классических растягивающих упражнений тем, что она позволяет увеличить эластичность глубоких связок, задействует короткие мышцы — ротаторы бедра и их сухожилия, а так же мышцы-аддукторы. Эти мышцы залегают глубже всех остальных, и обычно остаются мало задействованы в

классических комплексах растяжки. А ведь именно хорошая гибкость этих глубоких структур позволяет достигать наибольшей амплитуды движения нижних конечностей при выполнении ударов ногами.

А теперь поговорим о стопах. Это один из важнейших инструментов в карате. Стопа каратиста должна быть чувствительная, здоровая и подготовленная особым образом. В традиционном карате стопа используется как опора для всего тела, щуп, оружие.

Состояние стоп и степень контроля нервной системы над мышцами стоп играет одну из важнейших ролей в технике традиционного карате и напрямую влияет на уровень гибкости каратиста. Состояние здоровья стопы напрямую влияет на состояние всего опорно-двигательного аппарата человека, в особенности на состояние позвоночника.

Кое-то может возразить: «Мы же там шпагат тянем для высокого маэ-гери. При чем тут стопа?». И будет неправ. Положение стоп при растяжке способно влиять на прогресс в гибкости.

При выполнении растягивающих упражнений на пояс нижних конечностей ни в коем случае нельзя допускать, чтоб стопа была расслаблена. Это приводит к перекосам в положении ног при растяжке и создает риск травмы коленных суставов. Особенно часто при таких ошибках травмируется крестообразная связка колена.

Стопа должна быть либо сокращена, либо вытянута. Каратист всегда должен помнить о позиции своих стоп в растяжке, как и в техниках карате. Осознанное управление и удержание позиции стоп позволяет почувствовать свое тело целиком, как единую рабочую систему сбалансированную в центре «танден».

Это всего лишь один комплекс из десятков возможных, которые были заимствованы нами из йоги, балета, гимнастики, отобраны и переработаны с учетом специфики и технических принципов традиционного карате.

Следование рекомендациям, описанным в статье поможет увеличить эффективность растягивающих упражнений, снизить риск получения травм при растяжке, ощутимо улучшить качество ударов ногами уже в течение 3-6 месяцев тренировок, снизить общий уровень напряженности мышц, улучшить общий тонус занимающихся.

#### **Литература**

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. – М.: Олимпийская литература, 2001. - с.430.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Издательство: «Поппури», 2001. - 224 с.
3. Берзина Л.А., Пеганов Ю.А. Позвоночник гибко тело молодо. – М.: «Советский спорт», 1991. – 80 с.
4. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. [Электронный ресурс]. - Издательство: Рипол Классик, 2013. –URL: <http://supertrening.narod.ru/upr/Delavie/delavie.htm>. (дата обращения - 20.03.2017).
5. Каминофф. Анатомия йоги. - Издательство: «Поппури», 2017. – 320 с.
6. Микрюков В. Ю. Энциклопедия карате. Издательская группа «Весь», 2014. - 556 с.
7. Черноусов П. В. Безопасный метод увеличения гибкости и пластичности тела. [Электронный ресурс]. URL: <http://itkf-russia.ru/gallery/publications/1105/>. (дата обращения: 10.03.2017).

\*\*\*\*\*

УДК 371.7.796/799

### **УСЛОВНОЕ КУМИТЕ В ТРАДИЦИОННОМ КАРАТЕ КАК СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СВОБОДНОГО ПОЕДИНКА**

**Сасовец А.В.**

*Россия, Новосибирск, Новосибирская областная общественная организация  
Традиционного карате*

**Резюме.** В статье представлен краткий обзор существующих школ и соревновательных систем традиционного карате, а также характеристика видов условного кумите. Показана значимость условного кумите для формирования навыков свободного поединка.

**Ключевые слова.** Традиционное карате, кумите, условное кумите, свободный поединок.

### **CONDITIONAL KUMITE IN TRADITIONAL KARATE AS A SYSTEM FOR FORMING FREE FIGHT SKILLS**

**Sasovets A.V.**

*Russia, Novosibirsk, Novosibirsk Regional Public Organization of Traditional Karate*

**Summery.** The article provides a brief overview of traditional karate existing schools and competitive systems, as well as characteristics of conditional kumite species. The significance of the conditional kumite is shown to form the free fight skills.

**Keywords.** Traditional karate, kumite, conditional kumite, free fight.

В настоящий момент существует множество различных школ и соревновательных систем, которые обучают занимающихся навыкам свободного поединка. Реальный поединок, так же как и