Развитие физических качеств у детей и юношей средствами каратэ Годзю-рю

1. Введение

Всестороннее воспитание подрастающего поколения с гармоничным развитием физических качеств и духовного совершенствования - важнейшая цель нашего общества. Поэтому необходима разработка и осуществление практических мероприятий по развитию массовой физической культуры и спорта в нашем обществе с тем, чтобы занятия физическими упражнениями и спортом становились повседневной потребностью современного человека.

В связи с нарастающей во всём мире, популярностью различных видов боевых искусств, хотелось бы заметить, что боевые единоборства, в том числе окинавское каратэ - это не только зрелищная соревновательная дисциплина, но так же, уникальное средство развития подрастающего поколения в системе массовой физической культуры.

«Искусство каратэ официально появилось на острове Окинава. Мы определяем термин каратэ как искусство защиты, которое зависит исключительно от физических и духовных качеств человека. В ежедневных тренировках каратэ практикующий стремится улучшить как тело, так и разум. Наше намерение состоит в том, чтобы развить нормальное и здоровое тело, чтобы в случае неожиданной атаки мы могли эффективно защитить себя. То есть, фундаментальный принцип каратэ - поразить противника, используя главным образом естественное оружие - наше тело.» (М. Хигаонна. «История годзю-рю»).

В 1933 году стиль каратэ Годзю-рю был официально внесён в списки (Дай Нихон Бутокукай). Основатель стиля Тёдзюн Мияги начал изучать каратэ под руководством своего наставника Канрё Хигаонны в возрасте 14 лет. В те времена это считалось достаточно ранним началом обучения. Занятия традиционно начинались с выполнения разминочных упражнений (дзюмби-ундо), которые готовили тело к серьёзным физическим нагрузкам вовремя тренировок. Тело развивалось и укреплялось за счет специальных упражнений (ходзё-ундо) занятий с такими снарядами как: укрепленные доски для отработки ударов руками (макивара) и подвешенные мешки с песком, камни с деревянной рукояткой (тиси), железные башмаки (тецугэта), каменные сандале (исигэта), металлический круг (тэцува), кувшины для отработки захватов (нигиригамэ), большой камень (сасииси), висячие замки (исисаси), связанный пучком бамбук (то), штанга (тан). Также ученики делали специальный формальный комплекс (ката) Сантин в задачу которого входило развитие силы воли, дыхания и физической силы тела. И это была единая программа для любого ученика пришедшего в додзё.

Так как спортивные соревнования по каратэ тогда еще не проводились, то основной направленностью тренировок было не воспитание спортсмена, а всестороннее развитие человека, как физически, так и морально. В 1910 году

сэнсэй Мияги Тёдзюн был призван на службу в армию. Первый год службы был крайне тяжелым для новобранцев, но сила и способности сэнсэя Мияги на тренировках удивляли как рекрутов, так и офицеров. На их вопросы сэнсэй отвечал, что развил свое тело благодаря регулярным занятиям каратэ. Так он заслужил репутацию очень искусного практика каратэ, получив уважение высших чинов. В конце концов, сэнсэй Мияги стал инструктором по подготовке солдат.

В настоящее время возраст начала занятий детей каратэ значительно снизился. Тренироваться начинают в 6-7 лет, и большинство родителей, приводя своих детей в спортивный зал для занятий единоборствами (додзё), также не ставят в приоритет задачу вырастить спортивных звёзд. Более значимым является желание улучшить физическое развитие и укрепить здоровье ребенка, оградить его от пагубного влияния улицы, пристрастия к вредным привычкам, дурной компании.

С помощью многообразных средств и методов каратэ можно успешно решать задачи начального физического воспитания, у детей и подростков создавать основу для развития физических и двигательных способностей, значительно расширяя их функциональные и адаптационные возможности. Двигательные способности и физические качества проявляются и развиваются в процессе двигательной деятельности, но для этого необходимо создавать определённые условия; использовать соответствующие физические упражнения. Важно так же учитывать, что в разных возрастных группах (выделенных среди детей и юношей школьного возраста- 7-18лет) ведущими являются различные физические качества, и чтобы добиться наилучших результатов в развитии того или иного качества необходимо воздействовать на него в сенситивные (благоприятные) для этого периоды.

Актуальной проблемой является то, что окинавское каратэ обладает традиционными эффективными средствами для развития различных физических качеств, но при этом программа тренировок рассчитана без учета возрастных особенностей школьников.

Из всего выше сказанного следует необходимость разработки подходящих для массового выполнения, в системе дополнительного образования, комплексов традиционных упражнений окинавского каратэ, направленных на развитие физических качеств у детей школьного возраста.

Целью данной статьи является показать варианты подобных комплексов и их влияние на динамику развития физических качеств у детей и юношей младшего (7-10лет), среднего (11-14 лет) и старшего (15-18 лет) школьного возраста, занимающихся в группах изучающих окинавское Годзю-рю каратэ.

2. Физические качества и способности, а также их сенситивные периоды

Физические качества - врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Используется также термин физические (двигательные) способности, который можно обозначить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Способности проявляются и развиваются в процессе двигательной деятельности. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет.

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При ЭТОМ влияние на проявление способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека Среди них выделяют 1) собственно мышечные, 2) личностно-психические, центрально-нервные, 3) 4) биомеханические, биохимические, 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют

статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

Под *скоростными способностями* понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. По показателям выносливости наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 18 лет.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием усилий партнера, растягивающих сил: внешнего специальных приспособлений и т.п. Гибкость наиболее интенсивно развивается до 15—17 лет. При этом, для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9—10 лет, а для развития активной — 10—14 лет.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, сюда входят: Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Способности поддерживать

статическое (позу) и динамическое равновесие. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста (7-10 лет) целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей и юношей среднего школьного возраста (11-14 лет) — скоростносиловые и координационные способности. У группы юношей старшего школьного возраста (15-18 лет) — силу и выносливость.

Ниже приведены примеры комплексов для разных возрастных категорий детей и юношей построенных на базе упражнений используемых в окинавском Годзюрю. Для удобства все комплексы разделены на десять упражнений в каждом, хотя это не означает, что их не может быть больше или меньше.

з. Комплексы упражнений для детей и юношей разных возрастных групп

На основе упражнений, используемых в тренировках по окинавскому каратэ, для каждой возрастной группы были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие ведущих в данном возрасте физических качеств.

Так как традиционно тренировки по каратэ состоят из общей и специальной физической подготовки (ходзё-ундо) в первой части, и технической с тактической подготовки во второй данные комплексы можно использовать в учебнотренировочном процессе как составную часть ходзё-ундо.

3.1. ГРУППА 7-10 лет

3.1.1. Гибкость

Так как в период с 7 до 9 лет наилучшим образом развивается пассивная гибкость, ученикам младшей группы предлагается комплекс упражнений, выполняемый в парах, однако при этом надо уделить особенное внимание соблюдению правил техники безопасности и постоянно контролировать процесс, чтобы дети не нанесли друг другу травмы. Также следует провести специализированную разминку.

Упражнения выполняются медленно с фиксацией тела в конечной точке на 5-10 секунд.

Упражнение 1: Исходное положение, сидя на полу. Ноги максимально раздвинуты в стороны.

Ассистент, расположившись впереди, упираясь ступнями в лодыжки и выполнив захват за кисти, начинает раздвигать ноги до максимума, после чего тянет за руки на себя.

Также, он может помогать выполняющему, осуществляя давление ему на спину.







Упражнение 2: Исходное положение, сидя на полу. Ноги максимально раздвинуты в стороны. Одна рука лежит на полу ладонью вверх, а другая размещена за головой.

Ассистент, расположившись за спиной и разместив руки на плечах выполняющего упражнение, помогает ему выполнять наклон плечом к коленке разворачивая корпус и осуществляя давление сверху.



Упражнение 3: Исходное положение, сидя на полу. Ноги максимально раздвинуты в стороны. Корпус развёрнут к одной ноге.

Ассистент, расположившись за спиной и разместив руки на спине выполняющего упражнение, помогает ему выполнять наклон грудью к коленке, осуществляя давление на спину.



Упражнение 4: Исходное положение, сидя на полу. Ноги сведены вместе.

Ассистент, расположившись за спиной и разместив руки на спине выполняющего упражнение, помогает ему выполнять наклон грудью к коленям, осуществляя давление на спину.



Упражнение 5: Исходное положение, сидя на полу. Одна нога согнута внутрь, а другая прямая.

Ассистент, расположившись за спиной и разместив руки на спине выполняющего упражнение, помогает ему выполнять наклон грудью к выпрямленной ноге, а также в центр между ног, осуществляя давление на спину.







Упражнение 6: Исходное положение, сидя на полу. Ноги согнуты ступнями друг к другу.

Ассистент помогает прижимать колени к полу путём надавливания на колени руками, а так же ногами.





Также, расположившись за спиной и разместив руки на спине выполняющего упражнение, помогает ему выполнять наклон грудью к полу, осуществляя давление на спину. В том числе и одновременно осуществляя давление на колени и плечи как ногами и руками, так и руками и грудью.







Упражнение 7: Исходное положение, сидя на полу. Одна нога согнута за спину, а другая прямая.

Ассистент, расположившись зa спиной И разместив руки на спине выполняющего упражнение, помогает ему выполнять наклон грудью выпрямленной ноге, а также в центр между ног, осуществляя давление на спину.



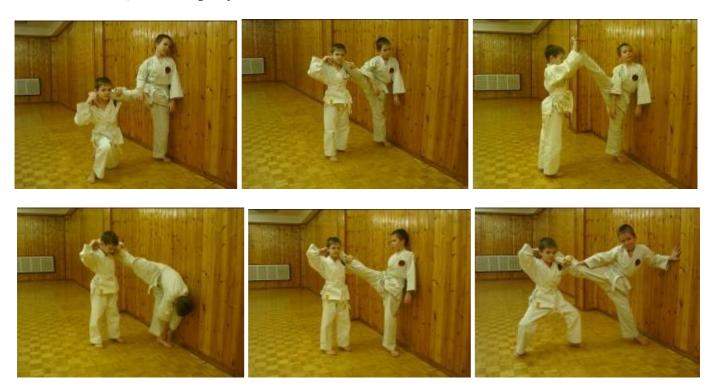
Упражнение 8: Исходное положение, стоя спиной к стене. Одна нога расположена на плече ассистента.

Ассистент медленно начинает подниматься вверх до предельной точки (когда ученик можете ещё сохранять позицию, а ноги прямыми). В случае если нахождение на плече ноги низко дальнейший подъём осуществляем руками. Затем выполняющий упражнение начинает давить на партнёра (он оказывает небольшое сопротивление) опуская тем самым ногу чуть ниже, после чего ассистент снова поднимает её вверх до максимума. Закончив с подъёмом, захватываем рабочую ногу двумя руками и выполняем наклоны туловища к ней и возвращаясь в исходное положение. После нескольких повторов ассистент начинает отходить назад, тем самым проваливая выполняющего вперёд и вниз.



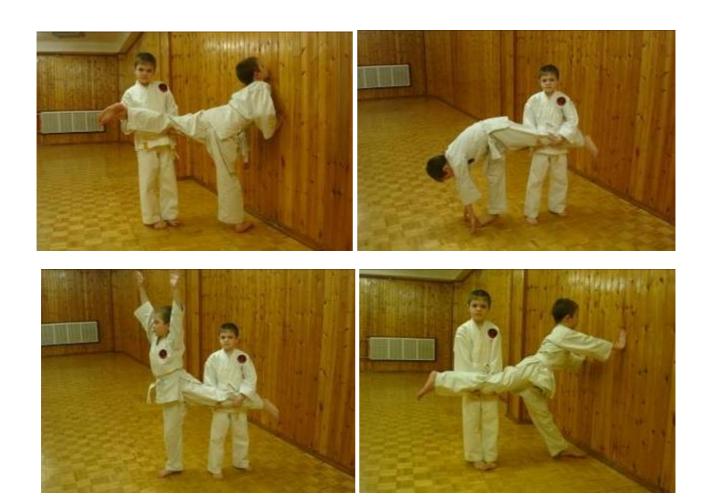
Упражнение 9: Исходное положение, стоя боком к стене. Одна нога расположена на плече ассистента.

Ассистент медленно начинает подниматься вверх до предельной точки (когда ученик можете ещё сохранять позицию, а ноги прямыми). В случае если нахождение на плече ноги низко дальнейший подъём осуществляем руками. Затем выполняющий упражнение начинает давить на партнёра (он оказывает небольшое сопротивление) опуская тем самым ногу чуть ниже, после чего ассистент снова поднимает её вверх до максимума. Закончив с подъёмом, выполняется несколько наклонов тела к полу и возвращений в исходное положение развернув грудь к ассистенту. После чего ассистент начинает отходить назад, тем самым проваливая выполняющего в сторону и вниз.



Упражнение 10: Исходное положение, стоя лицом к стене. Одна нога расположена на руках ассистента.

Ассистент медленно начинает поднимать ногу вверх до предельной точки (когда ученик можете ещё сохранять позицию, а ноги прямыми). Затем выполняющий упражнение начинает давить на партнёра (он оказывает небольшое сопротивление) опуская тем самым ногу чуть ниже, после чего ассистент снова поднимает её вверх до максимума. Закончив с подъёмом, выполняется несколько наклонов тела к полу и возвращений в исходное положение поднимая руки вверх. После чего ассистент начинает отходить назад, тем самым проваливая выполняющего назад и вниз.



Более подробно о комплексах на развитие гибкости используемых в Годзю-рю можно прочитать здесь:

http://devnull.samersoff.net/Budo/ratnik/upraznennija_na_gibkost_djunan_undo.pdf

3.1.2. Быстрота

Все упражнения выполняются дорожкой по длине зала. Между каждым упражнением выполняется пробежка по залу с несколькими рывками на 5-7 метров и в конце ускорение 30 метров.

Упражнение 1: Исходное положение, упор на ступни и ладони животом вверх. Тело параллельно полу.

Передвижение по полу на скорость ногами, головой, а также левым и правым боком вперёд.







Упражнение 2: Исходное положение, стоя. Руки согнуты в локтях с предплечьями параллельными полу.

Медленное продвижение вперёд с максимально быстрыми поднятиями колен до соприкосновения с ладонями и их сменой.



Упражнение 3: Исходное положение, стоя. Прямые руки вытянуты за спиной. Тыльные стороны ладоней прижаты к ягодицам.

Медленное продвижение вперёд с максимально быстрыми захлёстами ногами до касания пятками ладоней и их сменой.



Упражнение 4: Исходное положение, стоя. Прямые руки вытянуты за спиной и разведены в стороны ладонями назад.

Медленное продвижение вперёд с максимально быстрыми захлёстами ногами в сторону до касания пятками ладоней и их сменой.



Упражнение 5: Исходное положение, сидя на корточках. Руки вытянуты вдоль туловища.

Выпрыгивание с махом рук вверх и вперёд до полного выпрямления ног и приземлением впереди в исходном положении.



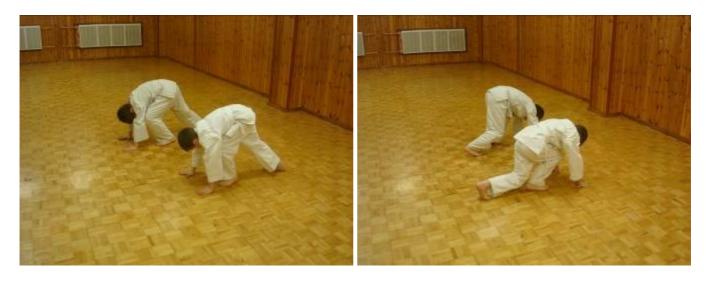
Упражнение 6: Исходное положение, сидя на корточках. Руки касаются пола ладонями.

Длинный прыжок вперёд с приземлением на руки и подтягиванием ног до исходного положения.



Упражнение 7: Исходное положение, на четвереньках.

Передвижение на четвереньках ногами и головой вперёд.



Упражнение 8: Исходное положение, стоя лицом к направлению движения на мысках с согнутым в пояснице и расслабленным телом. Колени полусогнуты.

Медленное продвижение лицом вперёд с максимально быстрым и мелким отрыванием ступней от пола.



Упражнение 9: Исходное положение, стоя спиной к направлению движения на мысках с согнутым в пояснице и расслабленным телом. Колени полусогнуты.

Медленное продвижение спиной вперёд с максимально быстрым и мелким отрыванием ступней от пола.



Упражнение 10: Исходное положение, стоя боком к направлению движения на мысках. Колени полусогнуты. Руки согнуты в локтях.

Медленное продвижение левым и правым боком с максимально быстрым и мелким отрыванием ступней от пола. Руки быстро в такт ногам двигаются вперёд назад.





3.2. ГРУППА 11-14 лет

3.2.1. скоростно-силовые качества

Так как в этом возрасте давать нагрузки с отягощениями не стоит (они могут негативно сказаться на растущем детском организме) упражнения на развитие скоростно-силовых качеств выполняются с собственным весом.

Комплекс разбит на отдельные блоки (которые можно выполнять как отдельные мини комплексы в зависимости от уровня подготовленности и возраста учеников) в каждый из которых входят три упражнения на мышцы туловища и рук, мышцы живота, а так же мышцы ног. Между блоками выполняется пробежка по залу с несколькими рывками на 5-7 метров и в конце ускорение 30 метров. Каждое упражнение выполняется с максимальной скоростью от 10 до 20 повторений.

Блок 1

Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Между ладонями расстояние две ширины плеч.

Сгибая одну руку, опускаем тело к ней, затем перемещаем корпус к другой руке и выпрямляя её принимаем исходное положение. Следующий повтор выполняем уже к другой руке.



Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на спине. Руки лежат на бёдрах.

Без помощи рук садимся на ягодицы и касаемся пальцами рук пальцев ног, после чего возвращаемся в исходное положение.



Упражнение 3: Исходное положение, упор сидя.

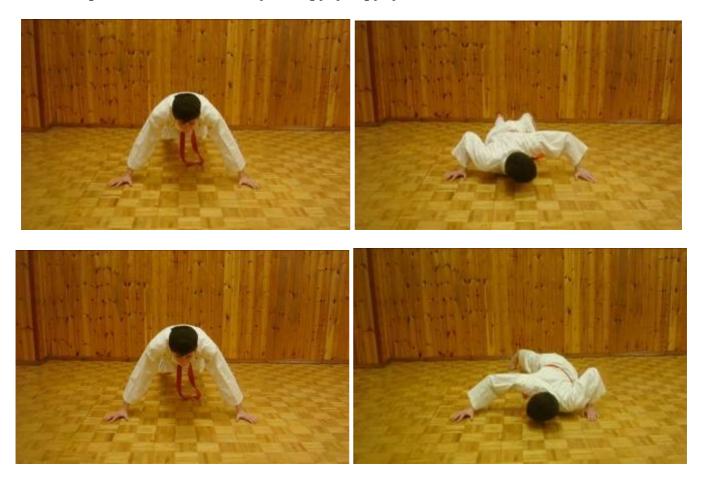
Прыжком принимаем положение «упор лёжа» и снова возвращаемся в исходное положение.



Блок 2

Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Между ладонями расстояние две ширины плеч.

Поочерёдно сгибаем то одну, то другую руку.



Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на спине. Руки сложены за головой.

Поднимаем прямые ноги вверх, заводим их за голову, касаясь пола кончиками пальцев, после чего возвращаемся в исходное положение.



Упражнение 3: Исходное положение, упор сидя.

Одновременно отрываем ноги от пола, выпрямляем их назад и вверх, после чего не давая им упасть на пол, возвращаем в исходное положение.







Блок 3

Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Между ладонями расстояние две ширины плеч.

Сгибаем и выпрямляем руки, касаясь носом пола.







Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на спине. Руки вытянуты за головой.

Одновременно отрываем от пола прямые ноги и руки, а также спину. Садимся на ягодицы и касаемся кончиками пальцев рук, кончиков пальцев ног над животом. Руки и ноги сохраняем прямыми.

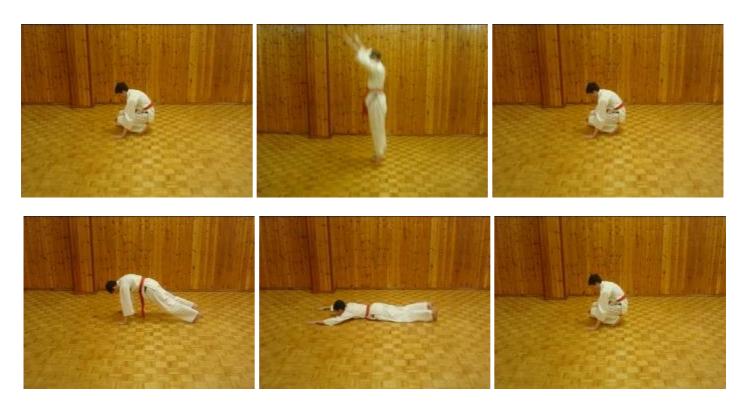






Упражнение 3: Исходное положение, упор сидя.

Подпрыгиваем, полностью выпрямляя ноги и вытягивая руки вверх. Затем, после приземления, прыжком принимаем положение «упор лёжа» и ложимся на живот вытянув руки вперёд. После чего подтянув руки прыжком возвращаемся в исходное положение.



<u>Блок 4</u>

Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Между ладонями расстояние одна ширины плеч.

Быстро сгибаем и выпрямляем руки.



Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на спине. Руки сложены за головой.

Без помощи рук садимся на ягодицы и касаемся правым локтём левой коленки, после чего возвращаемся в исходное положение. В следующий повтор касание происходит левым локтём правой коленки.

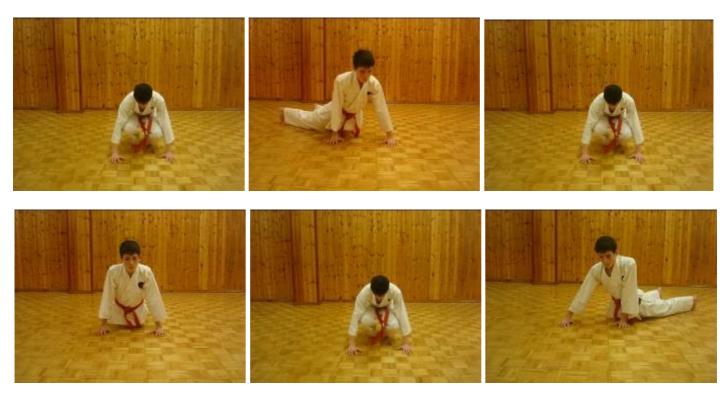






Упражнение 3: Исходное положение, упор сидя.

Резко выпрямляем ноги вправо и вверх. Затем роняем их на пол, одновременно прогибаясь в спине и прыжком, возвращаемся в исходное положение. Следующий повтор выполняем строго назад, а затем выполняем упражнение влево. После чего снова повторяем его вправо.



<u>Блок 5</u>

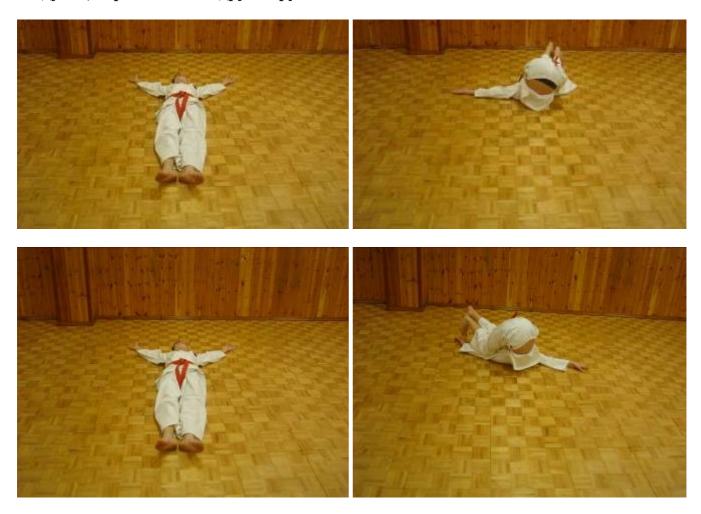
Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Между ладонями расстояние одна ширины плеч. Руки согнуты так, что между телом и полом расстояние 2-3 см.

Резко выпрямляем руки и тут же их сгибаем, возвращая тело в исходное положение.



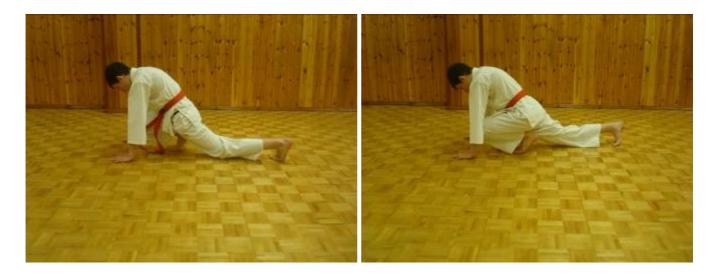
Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на спине. Руки вытянуты за головой и разведены в стороны под углом 90 градусов.

Поднимаем прямые ноги вверх, заводим их за голову, касаясь пола кончиками пальцев одной руки, после чего возвращаемся в исходное положение. В следующий раз касаемся другой руки.



Упражнение 3: Исходное положение, упор сидя. С одной ногой отодвинутой назад.

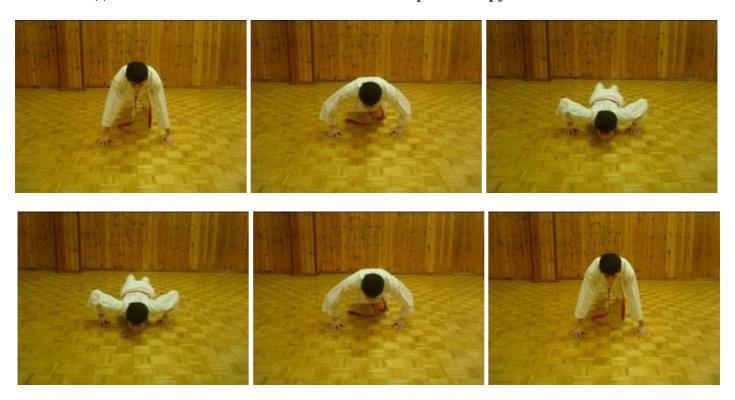
Прыжком (опираясь руками о пол) быстро меняем ноги местами.



Блок 6

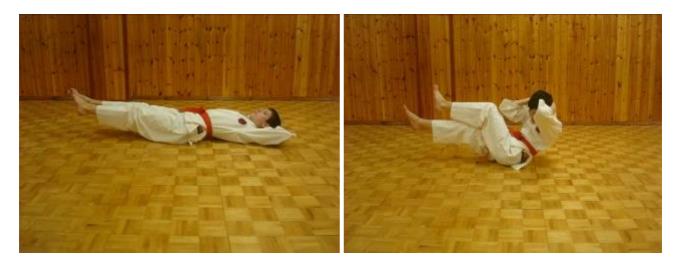
Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Между ладонями расстояние одна ширины плеч.

Медленно и безостановочно сгибаем и выпрямляем руки.



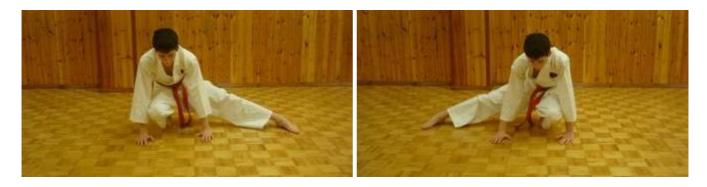
Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на спине. Руки сложены за головой. Ноги слегка оторваны от пола.

Одновременно сгибаем ноги и скручиваем тело так, чтобы правой коленкой коснуться левого локтя, после чего возвращаемся в исходное положение. В следующий раз упражнение повторяем наоборот.



Упражнение 3: Исходное положение, упор сидя. С одной ногой отодвинутой в сторону.

Прыжком (опираясь руками о пол) быстро меняем ноги местами.



<u>Блок 7</u>

Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Ладони находятся рядом друг с другом.

Быстро сгибаем и разгибаем руки.



Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на боку. Руки согнуты за головой.

Быстро (без помощи рук) отрываем корпус от пола и возвращаем в исходное положение.







Упражнение 3: Исходное положение, на корточках (коси-дати). Руки согнуты около головы.

Быстро подпрыгиваем вверх и поджимаем ноги так, чтобы колени коснулись груди.







<u>Блок 8</u>

Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа на одной руке.

Быстро сгибаем и разгибаем руки.







Упраженение 2: Исходное положение, лёжа на боку. Руки согнуты за головой.

Быстро отрываем ноги от пола и возвращаем в исходное положение.







Упражнение 3: Исходное положение, на корточках (коси-дати). Руки согнуты около головы.

Быстро подпрыгиваем вверх и поджимаем ноги так, чтобы пятки коснулись ягодиц.



<u>Блок 9</u>

Упражнение 1: Исходное положение, упор лёжа. Между ладонями расстояние одна ширины плеч.

Быстро сгибаем руки, а во время резкого выпрямления отталкиваемся от пола и прежде чем коснуться снова руками пола выполняем хлопок в ладоши.



Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на боку. Руки согнуты за головой.

Быстро сгибаясь отрываем корпус и ноги от пола. Касаемся локтями коленей и принимаем исходное положение.







Упражнение 3: Исходное положение, стоя на мысках. Ноги на ширине плеч.

Не опуская пяток на пол быстро приседаем и снова принимаем исходное положение.







Более подробно о упражнениях на отжимания и пресс можно прочитать здесь http://devnull.samersoff.net/Budo/ratnik/press_bronja_kotoraja_vsegda_s_toboy.pdf

3.2.2. координационные качества

Основная задача описанных ниже упражнений развитие вестибулярного аппарата, реакции, умение выполнять движений одновременно разными конечностями, а также правильное выполнение сложно-координационных движений по командам.

Упражнение 1: Исходное положение, стоя на одной ноге. Руки на поясе

Вращения ступнёй, голенью и согнутой ногой в разных направлениях. В усложнённом варианте данное упражнение выполняется с закрытыми глазами.



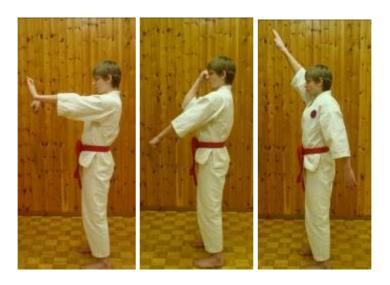
Упражнение 2: Исходное положение, стоя на месте. Руки раздвинуты в стороны.

По команде выполняем вращения кистями, предплечьями и полностью руками внутрь и наружу как в одну сторону, так и в разные.



Упражнение 3: Исходное положение, стоя на месте. Руки выпрямлены вперёд.

По команде выполняем вращения кистями, предплечьями и полностью руками вперёд и назад как в одну сторону, так и в разные.



Упражнение 4: Исходное положение, стоя на месте. Руки согнуты в локтях.

Одновременно осуществляем круговые движения предплечьями по воздуху перед собой и ногами по полу внутрь и наружу. Причём руки и ноги движутся в разных направлениях.



Упражнение 5: Исходное положение, стоя на двух ногах.

Выполняя мелкие прыжки на месте, по команде делаем высокий прыжок с разворотом под задаваемым произвольно углом (90, 180, 270 и 360 градусов)

Упражнение 6: В исходном положении, группа из нескольких учеников находится в ограниченном пространстве.

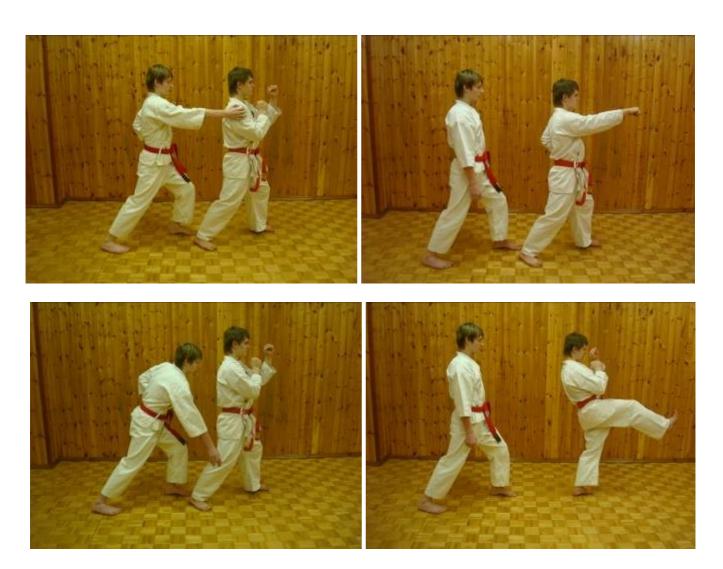
По команде выполняются хаотичные передвижения в разных направлениях с задачей не останавливаться, не сталкиваться и не выбегать за ограничения использую маневрирование с помощью регулирования скорости и направления движения.

Упражнение 7: В исходном положении, происходит передвижение по заданному маршруту.

По цифровым командам выполняются заранее оговорённые связки имитирующие атакующие и защитные действия в соответствии с номером команды.

Упражнение 8: В исходном положении, выполняющий упражнение принимает боевую изготовку, а ассистент располагается сзади него.

Ассистент в произвольном порядке касается конечностей выполняющего упражнение (от одного до трёх касаний за один раз), а тот должен нанести удары именно в том порядке, в котором были касания.



Упражнение 9: В исходном положении, выполняющий упражнение принимает боевую изготовку и закрывает глаза, а ассистент располагается рядом с ним.

По звуковому сигналу выполняющий упражнение наносит удар в ту сторону от куда раздаётся звук. Причём удар рукой или ногой выбирается в зависимости от того на какой высоте прозвучал сигнал.





Упражнение 10: В исходном положении, выполняющий упражнение и ассистент находятся друг напротив друга в боевой позиции.

Ассистент начинает салить выполняющего упражнение ступнёй в ступню, рукой сбоку колена, а так же рукой в грудь. Задача избежать осаливания путём подъёма ноги, убирания ноги назад и отскока в зависимости от того что подвергается угрозе.

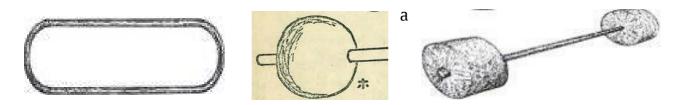


3.3. ГРУППА 15 – 18 лет

3.3.1. сила

Для развития силы в каратэ традиционно используются такие тяжёлые снаряды,

как железный овал (конгокэн), камень с пробитой в нём палкой (сасииси), штанга с деревянным грифом (тан),



также специальные упражнения с использованием партнёра в качестве отягощения.

На базе последних, подобран комплекс на развитие силы. Все упражнения выполняются по четыре подхода с десятикратным повторением.

Упражнение 1: Исходное положение, лёжа на спине. Ноги подняты вверх. Ассистент располагается грудью на ногах с вытянутыми назад ногами.

Сгибаем и распрямляем ноги.



Упражнение 2: Исходное положение, лёжа на животе. Ноги согнуты в коленях. Ассистент располагается со стороны ног, ухватившись за лодыжки.

Сгибаем ноги так, чтобы коснуться пятками ягодиц. Ассистент в это время оказывает сопротивление.



Упражнение 3: Исходное положение, стоя на прямых ногах с ассистентом на пояснице.

Поднимаемся на мыски и возвращаемся в исходное положение.



Упражнение 4: Исходное положение, стоя раздвинув ноги на расстояние две ширины плеч. Ассистент опирается головой на руки выполняющего упражнение, а ногами на пол.

Приседаем с ассистентом в руках.







Упражнение 5: Исходное положение, стоя на ногах с ассистентом на плечах.

Поворачиваем корпус, удерживая ассистента на плечах.



Упражнение 6: Исходное положение, лёжа на спине. Руки вытянуты за головой. Ассистент принимает положение «упор лёжа» опираясь на запястья выполняющего упражнение.

Поднимаем руки вверх и опускаем в исходное положение.







Упражнение 7: Исходное положение, лёжа на спине. Руки раскинуты в стороны. Ассистент принимает положение «упор лёжа» опираясь на запястья выполняющего упражнение.

Поднимаем руки вверх и опускаем в исходное положение.



Упражнение 8: Исходное положение, лёжа на спине. Ассистент лежит сверху, опираясь спиной о руки выполняющего упражнение.

Выпрямляем и сгибаем руки.



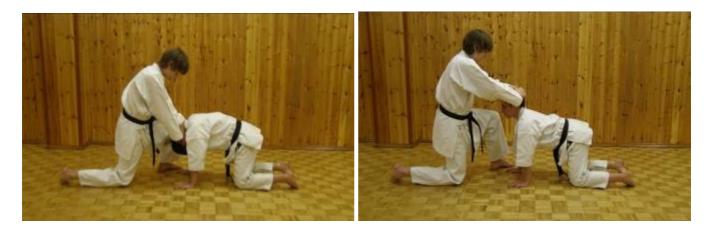
Упражнение 9: Исходное положение, стоя. Ноги на расстоянии две ширины плеч. Руки согнуты так, что ладони располагаются около головы. Ассистент располагается сзади, положив руки на ладони выполняющему упражнение.

Оседая вниз, выпрямляем руки вверх. Ассистент оказывает сопротивление данному движению.



Упражнение 10: Исходное положение, стоя на коленях. Руки опираются о пол. Ассистент располагается со стороны головы.

Наклоняем и поднимаем голову, преодолевая сопротивление ассистента.



Более подробно о парных упражнениях на силу используемых в Годзю-рю можно прочитать здесь

http://devnull.samersoff.net/Budo/ratnik/parnoe_hodze_undo.pdf

3.3.2. силовая выносливость

Для развития силовой выносливости наиболее распространёнными снарядами в Годзю-рю являются каменные молотки (тиси) и каменные замки (исисаси). С которыми выполняются упражнения до двадцати повторов в одном упражнении.

В приведённом ниже комплексе используются оба этих снаряда.

Упражнение 1: Исходное положение, стоя ноги на расстоянии две ширины плеч. Снаряд захвачен за конец рукояти одной рукой.

На вдохе вытягиваем вверх руку до уровня глаз, а на выдохе, одним движением, переворачиваем снаряд к верху дном (одновременно сгибая колени и оседая вниз).

Во время следующего вдоха и выдоха опускаем снаряд наружу и возвращаем в исходное положение.













Упражнение 2: Исходное положение, стоя ноги на расстоянии две ширины плеч. Снаряд захвачен за конец рукояти одной рукой.

На вдохе поднимаем махом вперёд руку вверх, а на выдохе одним движением, переворачиваем снаряд к верху дном (одновременно сгибая колени и оседая вниз). Во время следующего вдоха и выдоха закидываем руку за голову и возвращаем в исходное положение.











Упражнение 3: Исходное положение, стоя ноги на расстоянии две ширины плеч. Снаряд захвачен за конец рукояти одной вытянутой вперёд рукой дном вверх.

На вдохе проворачиваем снаряд в кисти и отводим его к груди, а на выдохе снова выпрямляем руку вперёд (одновременно сгибая колени и оседая вниз).









Упражнение 4: Исходное положение, стоя ноги на расстоянии две ширины плеч. Снаряд захвачен за конец рукояти одной рукой.

На вдохе проносим снаряд за головой и во время выдоха останавливаем перед собой на вытянутой руке дном вверх (одновременно сгибая колени и оседая вниз). На следующий вдох выдох повторяем упражнение, но только в обратную сторону.









Упражнение 5: Исходное положение, стоя ноги на расстоянии две ширины плеч. Снаряд захвачен за конец рукояти двумя руками.

На вдохе проворачиваем снаряд внутрь между рук и прижимаем к животу. На выдохе, оседая вниз, выполняем наклон вперёд, после чего толкаем тиси между ног назад.











Упражнение 6: Исходное положение, упор лёжа опираясь на исисаси.

Выполняем отжимания с одновременным нанесением ударов руками вперёд, удерживая в них снаряды.









Упражнение 7: Исходное положение, лёжа на спине. Одна нога согнута, а другая прямая и обе оторваны от пола. Снаряды висят на ступнях.

Выполняем смену положения ног по принципу вращения педаль велосипеда, но только в обратную сторону.





Упражнение 8: Исходное положение, стоя. Одна нога просунута в душку снаряда.

Поднимаем и опускаем ногу со снарядом, сгибая её в коленке.



Упражнение 9: Исходное положение, стоя. Одна нога просунута в душку снаряда.

Поднимаем и опускаем прямую ногу со снарядом.



Упражнение 10: Исходное положение, стоя. Одна нога просунута в душку снаряда и согнутая оторвана от пола.

Выпрямляем и сгибаем ногу со снарядом.



Более подробно об упражнениях с тиси и исисаси можно прочитать здесь http://devnull.samersoff.net/Budo/ratnik/upraznenija_s_tisi.pdf

4. Заключение

На протяжение нескольких последних лет в детских и юношеских группах клуба города Люберцы (руководитель Павел Клопов) часть занятий посвящённая развитию физических качеств учеников проходит по вышеописанному плану и с использованием данных комплексов. Раз в полгода снимаются контрольные замеры, которые дают основания считать, что данный вариант планирования тренировочного процесса позволяет улучшить физические качества учеников наиболее оптимальным способом. Более того как показало тестирование в оздоровительно-реабилитационной группе клуба города Вологда (руководитель Юрий Корма) данная программа оказывает благоприятное влияние на процесс лечения и восстановления после травм, а также исправления врождённых физических дефектов.

В иллюстрациях задействованы:

студенты IOGKF-Russia **Даниил Дунайкин, Константин Куканов, Алексей Козлов; Александр Стёпин, Николай Цветков;** Инструктора IOGKF-Russia **Диляра Вахитова, Владислав Клопов.**

Авторы: методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов** инструктор IOGKF-Russia **Диляра Вахитова.**

2011 г.