

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «ВИКТОРИЯ»

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: «Развитие гибкости у кикбоксеров»

Автор-составитель :  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО СШ «ВИКТОРИЯ» по кикбоксингу  
Усеинова Наталья Михайловна

г. Новороссийск  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
3. КОНТРОЛЬ ЗА РАЗВИТИЕМ ГИБКОСТИ
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
5. ВЫВОД
6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

В профессиональной физической подготовке и кикбоксинге гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества.

Кикбоксинг предполагает развитие у спортсмена таких профессиональных навыков как выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества, а также гибкость. А. Куликов утверждает, что проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться тренерами. Установлено, что у спортсменов одинаковой квалификации связь между силой и гибкостью обратно пропорциональная. Тогда как у спортсменов разной квалификации эта зависимость носит положительный характер. Это объясняется тем фактором, что с ростом спортивной квалификации происходит одновременное повышение силовых возможностей и гибкости. В рамках же одной квалификации эта тенденция

маскируется антагонистическими отношениями, природно существующими между названными качествами. Гибкость зависит от:

- . Строения суставов;
- . Эластичности мышц, связок, суставных сумок;
- . Психического состояния;
- . Степени активности растягиваемых мышц;
- . Разминки;
- . Массажа;
- . Температуры среды и тела;
- . Суточной периодики;
- . Возраста;
- . Уровня силовой подготовленности;
- . Исходного положения тела и его частей;
- . Ритма движения;
- . Предварительного напряжения мышц.

В научно-методической литературе представлены следующие основные виды гибкости: статическая, имеющая место при фиксированных положениях тела во время выполнения наклонов вперед, назад и в сторону, а также после взмаха ногой вперед, в сторону, назад, и динамическая, проявляемая при произвольных движениях самого человека.

Динамическая представлена следующими разновидностями: величиной амплитуды наклона вперед, назад, в сторону, а также высотой взмаха ногой вперед, в сторону и назад.

При фиксированных положениях тела в момент выполнения наклонов вперед, назад, в сторону, а также после взмаха ногой вперед, в сторону, назад имеет место статическая гибкость.

Различают также гибкость активную и пассивную. Требующую дополнительных усилий называют активной гибкостью. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону являются одним из проявлений активной гибкости. Наиболее распространенное естественное движение человека, которое выполняется в различных вариантах- наклон вперед: с дополнительными

отягощениями, с разной амплитудой и усилиями. С силой мышц непосредственно связана активная гибкость. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. Увлечение силовыми упражнениями может уменьшить гибкость. Поэтому при рациональном соотношении двигательных качеств можно достичь оптимального развития гибкости.

Пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата в отличие от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц. Его плотность гораздо выше, чем мышц, и человеку трудно без посторонней помощи развивать эту разновидность гибкости.

Пассивная - это гибкость, проявляемая под воздействием внешних сил. Существенно увеличить амплитуду двигательных действий позволяет выполнение упражнений с помощью партнера, использование различных амортизаторов, отягощений. В подростковом возрасте большие темпы к приросту пассивной гибкости, что связано с уровнем развития силовых возможностей.

Выделив специфические и неспецифические разновидности гибкости, необходимо также определить ее проявления по анатомическому признаку. Этому признаку соответствуют следующие проявления: гибкость шейных позвонков, поясничной части позвоночника, плечевых суставов, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Итак, гибкость отличается большим разнообразием ее проявлений, требующих значительного двигательного опыта, и в определенной мере отражает физическое состояние человека. Следовательно, при ее формировании нужно уделять внимание всем ее разновидностям, делая акцент на специфических для конкретного вида деятельности.

## 2.МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Развитие гибкости у кикбоксеров зависит от количества и качества тренировок. Особенно следует учитывать нагрузки в течение тренировочного процесса. Каждый спортсмен имеет свои индивидуальные особенности, которые должен учесть тренер-преподаватель при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса. Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела. С анатомической и практической

точки зрения целесообразна большая подвижность в тазобедренных суставах при сгибании вперед и меньшая при разгибании назад. Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности. Исследованиями доказано, что упражнения на растягивание целесообразно выполнять два раза в день.

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях. Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе с подростками

Кроме этого, как отмечалось выше, существует проблема обратнопропорциональной связи между силой и гибкостью спортсменов. Развитие и совершенствование мускулатуры приводит к увеличению мышечной массы, в результате чего уменьшается подвижность и гибкость суставов, т.к. упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей в основном рассчитаны на статическую силу. Для развития гибкости целесообразно использовать динамическую силу, и, следовательно, применять упражнения для развития гибкости и динамических силовых способностей.

Для развития гибкости используются повторный метод, серийно-повторный, сопряженный, когда упражнения на растягивание применяются многократно сериями. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться при многочисленных повторениях. Начинать движение с небольшой амплитуды и постепенно увеличивать до максимума. От 8 до 10 повторений в первых занятиях, до 100 через 2-9 месяца, (3-5 ритмических повторений с увеличением амплитуды).

Для развития гибкости используются различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.

2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.
3. Использование инерции движения какой-либо части тела.
4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.
5. Применение активной помощи партнера.

Основным средством воспитания гибкости являются упражнения на растяжение (стрейчинг). Использовались активные – маховые; пружинистые, с упражнением с отягощением, пассивные упражнения, когда поза сохраняется за счет внешних сил.

Упражнения на гибкость выполнялись во время разминки, в интервалах отдыха между другими упражнениями в подготовительной и в конце основной части занятий.

Выполняя упражнения на растягивание соблюдали следующие требования:

1. Обязательная разминка (необходимо разогреть мышцы)
2. Ставить конкретные цели (достать до определенной точки),
3. Упражнения выполнять сериями в определенной последовательности – верхние конечности, туловище, нижние конечности,
4. Между упражнениями на растяжение выполнять упражнения на расслабление,
5. Выполняя упражнения, амплитуду увеличивать постепенно,
6. Как только снижается амплитуда упражнения необходимо прекращать,
7. Упражнения на гибкость выполняются с различной быстротой: медленно – со слабоподготовленными; быстро – с хорошо подготовленными.

#### Разновидности упражнения:

1. Маховые движения, вращательные движения.
2. Пружинистые движения.

3. Фиксация статического положения (стречинг).
4. Комбинирование упражнений (силовые+ растягивающие).
5. Исполнение внешних ориентиров (коснуться пола, ориентиры на стене).
6. Использование отягощений с большой амплитудой.
7. Помощь партнера.
8. Дополнительная внешняя опора.

Гибкость следует повышать до необходимого уровня для овладения рациональной техникой. Для развития специальной гибкости необходимо применять упражнения схожие по структуре с упражнениями вида спорта кикбоксинг и выполнять их с большой амплитудой. Пассивная гибкость должна превышать требуемую амплитуду движений, т.е. должен быть запас гибкости.

Необходимо помнить, что при утомлении активная гибкость ухудшается, а пассивная увеличивается вследствие разогрева (усталости), следовательно, при утомлении следует применять упражнения на развитие пассивной гибкости.

Упражнения на растягивание применяют 3-4 раза в неделю, особенно в подготовительном периоде много часовой тренировки, перерыв в занятиях может быть не более 1-2 недель, если больше, то гибкость снижается и через 2-3 месяца приходит к исходному уровню.

Возрастные особенности – девочки – 10-17 лет; мальчики – 9-10, 13-16 лет, активная – в 10-14 лет, пассивная – в 9-10 лет.

Упражнение 1. Поза 1. Это основная стоячая поза. Способ выполнения. Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались.

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

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

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



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

### Упражнение 2. Способ выполнения (поза 2)

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

### Упражнение 3. Способ выполнения (позы 4 и 5)

- . Встать в позу 1 (основная стоячая поза).
- . Глубоко вдохнуть и прыжком расставить стопы на 90-105 см. Руки поднять, разведя их в стороны на уровне плеч ладонями вниз, и держать их параллельно полу (поза 3).
- . Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу слегка направо, держа левую ногу вытянутой изнутри и напряженной в колене.
- . Выдохнуть, наклонить туловище вправо, подводя правую ладонь к правой лодыжке. Если возможно, ладонь следует полностью положить на пол (позы 4 и 5).
- . Вытянуть левую руку вверх (см. иллюстрацию) так, чтобы она продолжала линию правого плеча, и удлинить туловище. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны находиться в одной плоскости. Обратить взгляд на

большой палец вытянутой кисти левой руки. Прочно запереть правое колено, подтягивая коленную чашечку вверх. Правое колено обратить в сторону пальцев ноги.

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

. Повернуть левую стопу на 90° влево, правую стопу немного влево, напрячь оба колена и следовать пунктам 2-6, заменяя «правый» на «левый» и наоборот. Выполнять позу в левую сторону такое же время, как и правую.

. Выдохнуть и прыжком вернуться в позу 1.

#### Упражнение 4. Способ выполнения (позы 6 и 7)

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

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

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

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

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

. Плечи и лопатки вытянуть.

. Оставаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.

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

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

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

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

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

#### Упражнение 5. Способ выполнения (позы 8 и 9)

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

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

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

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

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

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

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

. Выдохнуть и прыжком вернуться в позу 1.

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

. Встать в позу 1.

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

. Повернуть правую стопу вправо на 90°, а левую на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Правую ногу сгибать в колене до

тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол, и правое бедро не будет параллельно полу.

. Сделать выдох и повернуть туловище и левую ногу

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

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

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

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

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

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

. Заниматься надо в чистом, хорошо проветриваемом месте.

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

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

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

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

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

Совершенствование пассивной гибкости осуществлялось в основном с преодолением сопротивления партнера. Широко использовались резиновые амортизаторы, растяжение которых способствует эффективному приросту показателей гибкости. Эти двигательные задания включались в содержание разминки. Некоторые из них часто использовались как подготовительные и подводящие, при разучивании гимнастических упражнений, прыжков, метаний и т.д. В конце тренировки они применялись как специальные задания с целью повышения общей физической подготовленности, а также включались в содержание подвижных игр.

В непредвиденных и экстремальных ситуациях при достаточно высокой степени проявления пассивной гибкости (преодоление сопротивления резиновых амортизаторов) спортсмены быстрее экстраполируют действия, находя неординарные решения в условиях дефицита времени. Недостаточно ставить общую задачу по развитию гибкости при организации и проведении тренировочного процесса. Следует подбирать конкретные двигательные задания с учетом определенной разновидности этого качества, что значительно повысит эффективность занятия.

Включение двигательных заданий в содержание подвижных игр, эстафет способствует не только совершенствованию тренируемого качества, но и повышению эмоционального состояния, формированию морально-нравственных качеств (коллективизма, помощи и поддержки наиболее слабых, внимания и уважения к партнеру и т.д.).

Одним из эффективных и наиболее широко используемых приемов, способствующих лучшему приросту гибкости является выполнение целенаправленных упражнений в более усложненных условиях:

- на фоне утомления, после физической нагрузки;
- на открытом воздухе, в условиях некоторого дискомфорта окружающей среды (при порывах ветра в допустимых пределах, повышении или понижении температуры и т.д.);
- при использовании более жестких амортизаторов и тренажерных устройств, требующих значительного приложения усилий, и др.

Целесообразно направить усилия на прирост показателей гибкости тазобедренных, голеностопных суставов, что необходимо для овладения техникой достаточно сложных упражнений.

Так как эти двигательные задания требуют многократного повторения лучше всего использовать их в игровой и состязательной форме, что связано с проявлением настойчивости, упорства, терпения. Такой подход отдалит момент утомления, позволит повысить работоспособность, поднимет эмоциональное состояние, оставит положительное впечатление от занятий.

Решению поставленной задачи будет способствовать также использование разнообразных условий применения физических упражнений. В частности, перед зеркалом, в парах, оценивая выполнение заданий друг другом. Широкое применение соревновательных элементов позволяет активизировать деятельность спортсменов, повысить их целеустремленность, желание добиться максимального результата.

Все эти методические приемы должны сопровождаться четкими, образными объяснениями важности точного и тщательного выполнения каждого движения.

### 3. КОНТРОЛЬ ЗА РАЗВИТИЕМ ГИБКОСТИ

В отделении кикбоксинга МБУДО СШ «Виктория» была проведена проверка эффективности экспериментальной методики развития гибкости у юных кикбоксеров группы начальной подготовки первого года обучения, в возрасте от 10 до 12 лет в количестве 15 человек. Сроки исследования - с 1 февраля 2022 г. по 1 февраля 2023 г.

Для определения уровня развития гибкости исследуемых были использованы контрольные тесты, разработанные А. Куликовым. Проведенное тестирование позволило оценить гибкость юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом, указанный подход можно классифицировать как физическое моделирование развития гибкости как одного из специальных физических качеств кикбоксеров.

Перед проведением эксперимента группа были протестированы по предложенной методике для определения исходного уровня развития гибкости.

В маховых движениях гибкость определялась по величине амплитуды с помощью ТЕСТА 1. Спортсмен становится боком к гимнастической стенке, на которой вертикально крепится узкая лента, с нанесенной разметкой. Каждое деление равно 10 см. Основание имеет нулевую отметку, высота разметки -2 м. Стоя на расстоянии шага, спортсмен выполняет взмах ногой

вперед таким образом, чтобы оттянутый носок н<sup>^</sup> выходил за разметку. По верхней точке махового движения определяется уровень гибкости в тазобедренном суставе. Высота взмаха оценивается с учетом индивидуальных особенностей (роста, веса). Оценка 1 балла выставляется при взмахе до уровня пояса; взмах выше горизонтали на 40- 70 см - 2 баллов, выше уровня пояса на 70 см и больше -3 баллов. Опорная нога при взмахе должна быть прямой

Величина наклона вперед с помощью партнера (пассивная гибкость) измерялась с помощью ТЕСТА 2. Основание имеет нулевую отметку, каждое деление равно 1 см. Занимающийся положив руки на плечи занимающегося, и медленно, плавно нажимает на них, усиливая движение наклона. Касание пальцами рук от 0- 3см. оценивается от 1 баллов, касание пальцами рук пола за ступнями от 4 до 7 см - 2 баллов; касание ладонями пола за ступнями 8см + - 3 баллов

Гибкость голеностопных суставов определялась с помощью ТЕСТА 3.К пролету гимнастической стенки на высоте 10 см от пола крепится бумажная лента длиной 10 см и шириной 3 см с делениями в 1 см. Спортсмен садится боком к стенке с прямыми ногами таким образом, чтобы пальцы ног были напротив разметки. Определяется положение ступни с оттянутым носком (в сантиметрах). Оттягивание носка до 10-7 см от пола - 1 балла, до 6-4 см - 2 баллов, до 3-1 см - 3

Гибкость поясничного отдела определяется с помощью ТЕСТА 4 «Гимнастический мост». Измеряется расстояние от пальцев рук до пяток. 70 см – 1 баллов, 40 – 2 баллов; 20 см – 3 баллов

Контрольная группа качество гибкость развивала по программе СШ «Виктория» (3 раза в неделю по 30 мин.)

Занимающимся объяснялось значение развиваемого качества, его роль в укреплении здоровья, характеризовались средства его совершенствования, а также условия, повышающие эффективность использования специальных упражнений, последовательность их применения, требования к организации места занятия. Также внимание обращалось на необходимость постепенного увеличения нагрузки, особенно при использовании отягощений и выполнении упражнений с партнером. Разъяснялась недопустимость форсирования результатов, так как оно чаще всего приводит к перегрузкам и травмам.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели уровни развития гибкости обучающихся на 1 февраля 2022 года

Обучающиеся	Маховые движения ногой (гибкость определяется по величине амплитуды)		Величина наклона вперед (помощью партнера)		Гибкость голеностопных суставов		Гимнастический мост		Всего баллов
	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	
Обуч. № 1	65	1	0	1	7	1	35	2	5
Обуч. № 2	70	2	5	2	8	1	65	1	6
Обуч. № 3	55	1	2	1	6	2	30	2	6
Обуч. № 4	45	1	8	3	6	2	55	1	7
Обуч. № 5	75	2	1	1	7	1	40	2	6
Обуч. № 6	70	2	9	3	7	1	60	1	7
Обуч. № 7	75	3	0	1	10	1	55	1	6
Обуч. № 8	50	1	6	2	5	2	50	1	6
Обуч. № 9	55	1	4	2	4	2	20	2	6
Обуч. № 10	55	1	7	2	5	2	65	1	6
Обуч. № 11	80	3	0	1	10	1	35	2	7
Обуч. № 12	60	1	2	1	3	3	45	1	6
Обуч. № 13	65	1	0	1	4	2	40	2	6
Обуч. № 14	60	1	3	1	4	2	40	2	6
Обуч. № 15	55	1	4	2	7	1	20	3	5
Средний балл по группе - 6,3									95

Показатели уровни развития гибкости обучающихся на 1 февраля 2023 года

Обучающиеся	Маховые движения ногой (гибкость определяется по величине амплитуды)		Величина наклона вперед (помощью партнера)		Гибкость голеностопных суставов		Гимнастический мост		Всего баллов
	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	
Обуч. № 1	75	2	3	1	6	2	30	2	7



Обуч. № 2	85	3	8	3	3	3	40	2	11
Обуч. № 3	70	2	4	2	4	2	20	3	9
Обуч. № 4	65	1	10	3	4	2	40	2	8
Обуч. № 5	90	3	5	2	5	2	35	2	9
Обуч. № 6	95	3	12	3	3	3	50	1	10
Обуч. № 7	90	3	4	1	6	2	40	2	8
Обуч. № 8	65	1	8	3	3	3	45	1	8
Обуч. № 9	70	2	7	2	2	3	20	3	10
Обуч. № 10	65	1	10	3	4	2	40	2	8
Обуч. № 11	100	3	5	2	6	2	20	3	10
Обуч. № 12	75	3	7	2	2	3	40	2	10
Обуч. № 13	80	3	6	2	3	3	35	2	11
Обуч. № 14	75	3	8	3	3	3	20	3	12
Обуч. № 15	80	3	8	3	6	2	20	3	11
Средний балл по группе - 9,4									142

## 5. ВЫВОД

Оценив результаты сдачи тестов моих обучающихся было выявлено, что показатели гибкости улучшились на 3,1 балл: в феврале 2022 года показатель среднего балла по группе составил 6,4 балла, а в феврале 2023 года составил 9,4 балла. Это свидетельствует об эффективности апробированной методики по развитию гибкости.

Данная методика совершенствования гибкости может быть активно применена на других этапах и периодах спортивной подготовки не только в кикбоксинге, но и в других видах единоборств, именно в тех видах спорта, где есть в наличии техника ударов ногами.

Данные тестирования выявили существенных прирост уровня показателей гибкости по окончанию исследования. Предлагались различные упражнения, направленные на прирост исследуемого качества начиная с разминочной части тренировки (для общего физического развития и разогревания организма: взмахи, наклоны и т.д.). В основной части тренировки предлагались упражнения на увеличение гибкости в тазобедренном и голеностопном суставах.

## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - 255 с.
2. Берулава, Г.А. Стили индивидуальности [Текст] / Г. А. Берулава. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.
3. Власов, В. Хакасия хлебом и солью встречала, а с синяками и медалями провожала [Текст] / В. Власов // Южно-Сибирский вестник. - 2003. - 19-26 февраля.
4. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки кикбоксеров на развитие готовности к выбору тактики боя [Текст] / П.Ю. Галкин. - Челябинск, 2002. - 232 с.
5. Галочкин, Г.П., Ефремов, А.К., Санников, В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах [Текст] / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. - Воронеж, 1999. - 116 с.
- .Еганов, В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу [Текст] / В.А. Еганов. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.
- .Иванов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Иванов. - Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. - 312 с.
8. Клещев, В.Н. Кикбоксинг [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006. - 236 с.
9. Куликов, А. Боевые спортивные единоборства [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 320 с.
10. Куликов, А. Древо боевых искусств [Текст] / А. Куликов // Спортивная жизнь России. - 2002. - № 12. - С. 33-34.
11. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 320 с.
12. Лапаух, В. Лучшие файтеры России [Текст] / В. Лапаух // Хакасия. - 2002. - № 5. - С. 12-15.
13. Лапаух, В. Таких и берут в космонавты... [Текст] / В. Лапаух // Хакасия. - 2002. - № 9. - С. 21-23.
14. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.

15. Моросьянова, В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека [Текст] / В.Н. Моросьянова // Психологический журнал. 1995. - № 4. - С. 26-36.
16. О'Кифи, Пэт Уличный кикбоксинг. Реальная самозащита [Текст] / Пэт О'Кифи. - М.: Феникс, 2005. - 160 с.
17. Перрека, Дж., Малори, Д. Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы - Поединок [Текст] / Дж. Перрека, Д. Малори. - М.: АСТ, 2004. - 160 с.
18. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 186 с.
19. Пронина, М. Планета кикбоксинг [Текст] / М. Пронина // Хакасия. - 2001. - № 9. - С. 22-24
20. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
21. Щитов, В. Кикбоксинг [Текст] / В. Щитов. - М.: Феникс, 2004. - 342 с.