Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа единоборств № 3»

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИОКУСИНКАЙ**

Скляров С.В.

Тренер-преподаватель

МБУДО ДЮСШ единоборств № 3

Тамбов 2022

Под  разминкой понимают определенную мышечную деятельность, которая осуществляется перед началом соревнований или основной работой в тренировочном занятии. Значение разминки заключается в том, что она укорачивает период врабатываемости организма и обеспечивает быстрое вхождение организма в работу. Разминка в виде комплекса различных упражнений имеет общую и специальную части. Целью общей  части разминки является оптимальное повышение обмена веществ, температуры тела, дыхания, кровообращения, возбудимости нервных центров и двигательного аппарата. Этому способствует использование разнообразных общеразвивающих упражнений, из которых и состоит общая часть разминки. Цель специальной части разминки состоит в усилении двигательных навыков, характерных для предстоящей работы, в налаживании взаимодействия между деятельностью двигательного аппарата и вегетативных органов. Упражнения специальной части разминки должны соответствовать характеру основных движений. Соотношение между общей и специальной частями разминки зависит от уровня общей и специальной подготовки спортсменов.

Разминка оказывает различные влияния на организм: повышаются возбудимость и лабильность нервных центров и мышц, возрастает активность ферментных систем, обеспечивающих более быстрое протекание биохимических реакций, особенно в мышечной ткани.

Разминка способствует улучшению ориентировки спортсменов в изменяющихся условиях окружающей среды, сокращению неправильных движений, быстроте ответных действий на раздражения. Разминка усиливает также сердечную деятельность, дыхание, способствует более интенсивному использованию кислорода тканями, перераспределению крови между активными и неактивными органами в пользу активных, выходу крови из кровяных депо. Разминка уменьшает также вязкость мышц и улучшает их эластичность, предохраняя от травмирования. При разминке увеличивается деятельность потовых желез, которые принимают участие в теплообмене и обмене веществ. Разминку целесообразно проводить до появления пота, подготавливая этим организм к последующему интенсивному выделению продуктов обмена (в частности, молочной кислоты), которые при их значительном накоплении в организме отрицательно влияют на спортивную работоспособность.

Характер, продолжительность и интенсивность разминки должны быть различными для спортсменов разных специализаций и тренированности. Изменять привычную разминку перед стартом нецелесообразно. Продолжительность разминки колеблется от 3 до 30 мин.

Разминка включает ходьбу, бег, разнообразные упражнения на месте и в движении, которые предназначены для разогревания мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Начинают разминку, как правило, с головы, затем переходят к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, прорабатывая все группы мышц и постепенно повышая интенсивность выполнения упражнений.

При проведении разминки целесообразно подбирать разнообразные комплексы упражнений для того, чтобы обучающиеся могли почувствовать на себе влияние тех или иных упражнений на различные группы мышц и затем могли бы самостоятельно использовать наиболее эффективные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе на занятиях.

**Развитие выносливости**.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Рекомендуемые упражнения**:

1.      Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром   темпе.

2.     Переход из положения, лёжа, в сед  «высокий угол» и обратно, в темпе.

3.      Из упора лёжа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в  темпе.

4.      Переход из смешанного виса, согнувшись сзади на гимнастической стенке,    в вис, прогнувшись и обратно.

5.    Переход  из виса в вис «высокий  угол» на гимнастической стенке.

6.    Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание - соскок и т.д., в темпе.

  7.       Выталкивание штанги  (20%  макс, веса)  в темпе с подскоками, ноги врозь -  ноги вместе.

8.   Спурты 3 x 15 м.

9.  Приседания со штангой (75% макс, веса).

**Развитие гибкости**.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

**Рекомендуемые упражнения:**

            Прежде всего, для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

2.  И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;

3.  И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

4.  И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.

5.  И.п.- сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперёд, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6.  И. п. - лежа на животе, взяться  правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.

7.  И. п. -  «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8.  И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя  ступнями,  одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9.  И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно телом  разводя  и  выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

**Развитие ловкости**.

Ловкость  -  это  физическое  качество, выражающееся в   способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Как и в других современных видах спорта, так и в каратэ большое место занимает разминка. Выполняются все силовые упражнения, способствующие развитию ударов и блоков в каратэ. В особенности следует хорошо упражнять суставы.

**БЕГОВАЯ РАЗМИНКА** - увеличивает кровоснабжение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость и развивает сердечно-сосудистую систему.

Разминочный бег

Коши (подушечки стопы)

Какато (пятки)

Сокуто (внешняя сторона стопы)

Ура-Сокуто (внутренняя сторона стопы)

 Приставной шаг, со сменой сторон

Забегание, со сменой сторон

Переходим на шаг. Поднимание коленей (к плечу, по диагонали, к лопаткам)

Гусиный шаг (вперед, правым и левым боком, спиной назад)

Прыжки вперед из положения приседа

Легкий бег. Выпрыгивания вверх

Прыжки друг через друга

Ускорения

**РАСКРУТКА СУСТАВОВ** – разогревает суставы и увеличивает их подвижность. Расположенный ниже комплекс упражнений построен по принципу - от мышц верхней части тела – к нижней.

Вращение глазами (вправо, влево).
**Шейный отдел позвоночника:**

Круговые движения головой (вправо, влево);

Повороты головой (вверх, вниз);

Повороты головой (вправо, влево);

Наклоны головой (к плечам).

**Лучезапястные суставы:**

Сжимания, разжимания кулаков;

Круговые движения кулаками;

Повороты кулаков (вверх, вниз);

Повороты кулаков (вправо, влево);

Кисти рук в замок. Вращения (вправо, влево).

**Локтевые суставы:**

руки в стороны, локти на уровне плеч:

Круговые движения предплечьями вбок (наружу, внутрь);

Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь).

**Плечевые суставы:**

Круговые движения прямыми руками (вперед, назад);

Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево).

**Грудной отдел позвоночника:**

Вращения плечевыми суставами (вперед, назад);

Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево).

**Поясничный отдел позвоночника:**

Круговые движения корпусом (вправо, влево).

**Тазобедренные суставы:**

Вращения тазобедренными суставами (вправо, влево);

 Круговые движения бедром (назад, вперед).

**Коленные суставы:**

Вращения коленными суставами в хэйсоку-дачи (вправо, влево);

Повороты коленными суставами в хэйсоку-дачи (вперед, назад, вправо, влево) с приседаниями ;

Вращения коленными суставами в хэйко-дачи (внутрь, наружу);

Сгибания в коленных суставах в хэйко-дачи (вперед, назад);

Сгибания в коленных суставах в хэйко-дачи по диагонали (вправо, влево);

Вращения коленных суставов в киба-дачи (внутрь, наружу);

Сгибания в коленных суставах в киба-дачи (вперед, назад);

Сведения, разведения коленей в кааба-дачи;

Круговые движения голенью (вправо, влево).

**Голеностопные суставы:**

Круговые движения стопой (вправо, влево);

Повороты стопой (вверх, вниз);

Повороты стопой (вправо, влево).

**РАСТЯЖКА**

**Растяжка**  необходима для увеличения размаха движений в суставах. Чаще всего это относится к тазобедренному суставу и достижению «шпагата». Помимо этого, умеренное растяжение мышц усиливает их скоростные и силовые качества, поэтому любой комплекс силовой подготовки или беговых нагрузок полезно завершать упражнениями на растяжку.

**Поясничный отдел позвоночника:**
**1.** Наклоны корпуса (к левой, правой ноге, в середину);
**2.** Наклоны корпуса с поворотом (к левой, правой ноге);
**3.** Наклоны корпуса вперед (в хэйко, мусуби, ура мусуби, хэйсоку, коса дачи).

**Тазобедренные суставы:**
**4.** Фиксация в шико дачи.
**Коленные и голеностопные суставы:**
**5.** Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Переходы с одной ноги на другую;
**6.**Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Бедро в бок;
**7.**Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Бедро вперед;
**8.**Лыжный шаг ;
**9.** Лыжный шаг. Наклоны (руку завести за ногу);
**10.**Лыжный шаг. Провороты бедра (руки на полу).

**Тазобедренные + коленные суставы:**
**11.** Сейдза. Стопы наружу. Подъемы таза;
**12.** Колени в шпагат. Проворачивания тазобедренных суставов;
**13.** Сейдза. Нога согнута назад под углом 90. Наклоны корпусом (к прямой ноге, в середину, к коленному суставу согнутой ноги, лечь на спину). Фиксация корпуса ( у прямой ноги, в середине, у коленного сустава согнутой ноги, на спине). Смена стороны.
**14.** Стопа на бедро. Покачивания коленного сустава к полу;
**15.** Стопа на бедро. Наклоны (вперед);
**16.** Прямые ноги вместе. Наклоны корпусом (вперед);
**17.** Положение “бабочка”. Покачивания коленных суставов к полу;
**18.**Положение “бабочка”. Наклоны

**Поясничный отдел позвоночника + тазобедренные суставы:**
**19.**Поперечный шпагат. Покачивания бедер к полу;
**20.** Поперечный шпагат. Повороты тазобедренных суставов (вправо, влево);
**21.** Сейдза. Прямые ноги в стороны. Наклоны корпусом к левой, правой ноге, в середину;
**22.** Ладони на щиколотке. Наклоны вперед;
**23.** Нога за ногу. Скручивания;
**24.**Сэйдза. Лечь на спину;
**25.** Стопы наружу. Лечь на спину;
**26.** Шпагаты (поперечный, продольный).

**Маховые движения:**

**Плечевой пояс:**
**1.** Махи прямыми руками (вверх, вниз, ножницы).
**Тазобедренные суставы:**
**2.**Махи поочередно правой и левой ногой ( вперед, вбок, назад).

**Упражнения, выполняемые в парах:**
**1.** Обоюдный захват за плечи. Прогибания в плечах;
**2.**Обоюдный захват за запястья. Наклоны корпусом в бок;
**3.**Спина к спине. Наклоны;
**4.**Растяжка у стены с помощью партнера (мае еко уширо еко мае);
**5.**Обоюдный захват за плечи. Поперечный шпагат.
**На полу:**
**6.**Наклоны корпусом с помощью партнера (к левой, правой ноге, в середину);
**7.**Спина к спине, ноги вместе. Наклоны с помощью партнера;
**8.**Положение “бабочка”. Покачивания коленных суставов к полу с помощью партнера;
**9.** Упор изнутри стопами в голень. Наклоны с помощью партнера.