

## **Средства и методы развития гибкости и координации в Ушу.**

Упражнения для развития гибкости и координации (с кит. Жоугун).

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость и координация. Гибкость, обеспечивающая максимально достижимую амплитуду движения комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. В виду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость является одним из определяющих параметров для достижения высоких результатов. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в методике особого раздела - жоугун специальных упражнений для развития гибкости, отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости применявшихся в «сицйюгун»(акробатической подготовки Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и цигун, а также упражнений для развития гибкости китайского цирка. Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра - при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперёд носок вытянутой ноги находится на уровне головы - т.н. «мах на короткую ногу». Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «саньчжи и гоу» - три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление поднятой ноги в

коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка поднятой ноги на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать 3 основных принципа:

- 1) Постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки и амплитуды движения в суставе.
- 2) Регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и не менее 30 минут в период поддержания гибкости.
- 3) Комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Цзяньбужоугун - развитие гибкости плечевого пояса; I. Туйбужоугун - развитие гибкости тазобедренного сустава. Яобужоугун - развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
2. Сюньбэйбужоугун - развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
3. Ваньбужоугун - развитие гибкости запястий. Цзухуайбужоугун - развитие подвижности голеностопа.

Жоугун на начальных этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60 - 70 % объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями (цзибэнь буфа, цзибэньдунцзо). Например, выполнение позиции пубу требует предварительной проработки поперечного шпагата и хорошей подвижности голеностопа, а выполнение движений туйчжан или янчжан - гибкости запястий. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства, могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с

постепенным увеличением амплитуды (например, комбинация тяованьгошоу, различные виды махов, луньбэй, фаньяо).

Упражнения на развитие гибкости в плане урока (тренировки) стоит сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова: 1)цзяньбукоугун; 2)ваньбужоугун; 3)яобужоугун; 4)сюнбэйбужоугун; 5)цзухуайбужоугун; 6)туйбужоугун. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.

1.Чжэньцзянь - прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперёд и положите руки на опору на высоте поясицы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Рис.1. Количество повторов 30- 40.

2.Хоуяцзянь обратное давление на плечевой сустав. В положении ноги вместе, положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясицы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Рис.2. Количество повторов 20 - 30.

3.Цзяцзянь - боковое давление на плечевой сустав. В положении стоя поднимите руку согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь о неё локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды. Рис. 3. Количество повторов 15 - 20.

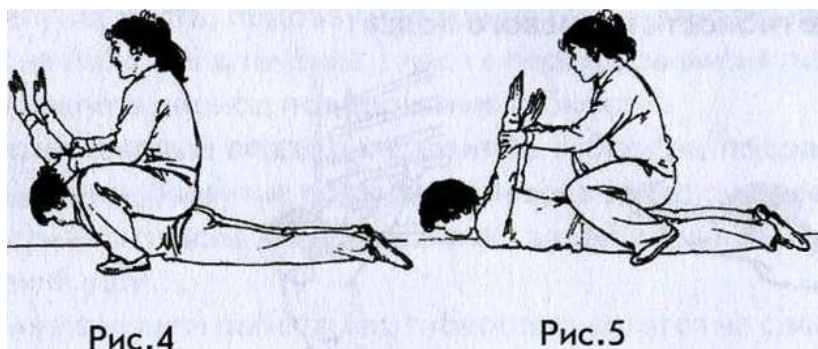
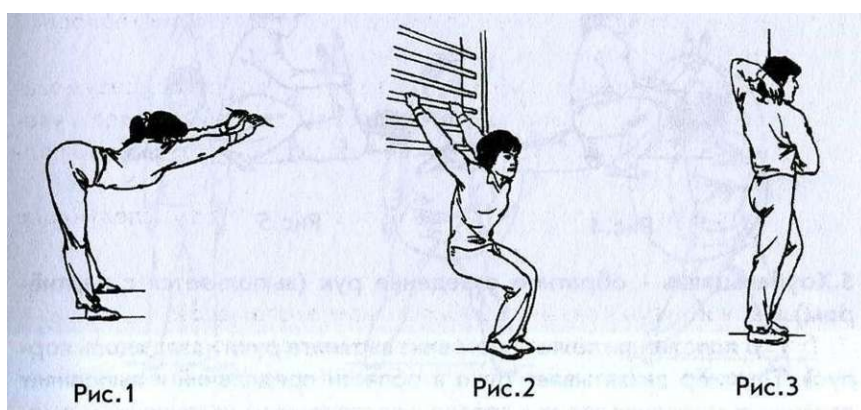
При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.

4.Чжэнбаньцзянь - прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе(выполняется с партнёром).  
(комплекс в рис. для развития гибкости и координации см. в приложении).

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

1. Жоугун на начальных этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП – дети младшего школьного возраста).

2.



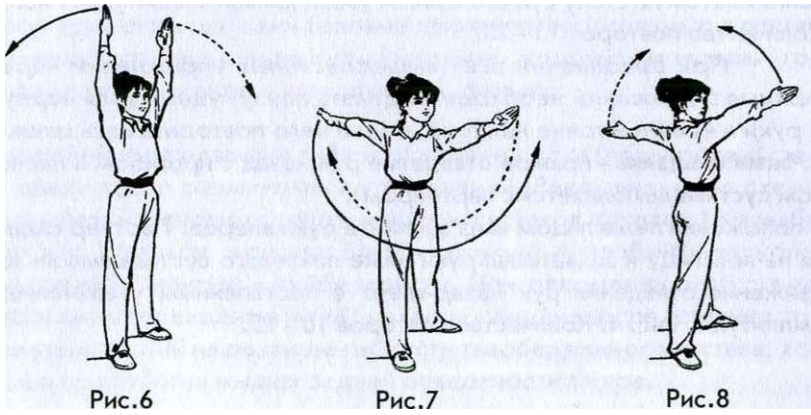


Рис.6

Рис.7

Рис.8

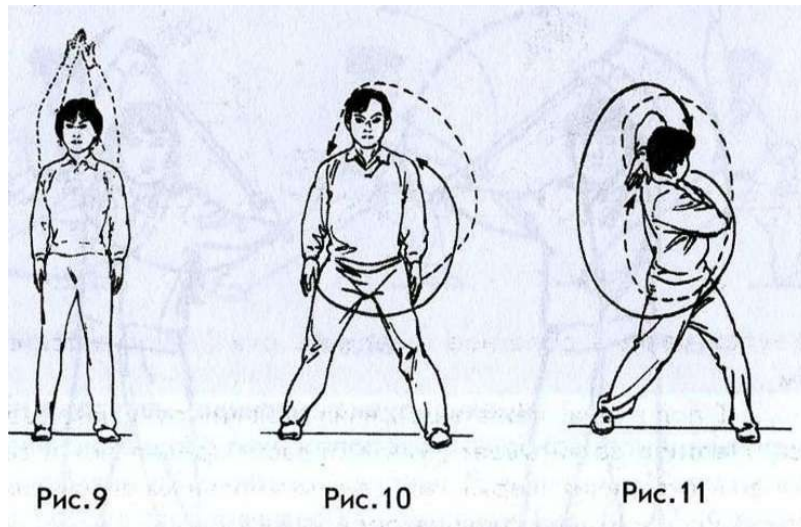


Рис.9

Рис.10

Рис.11

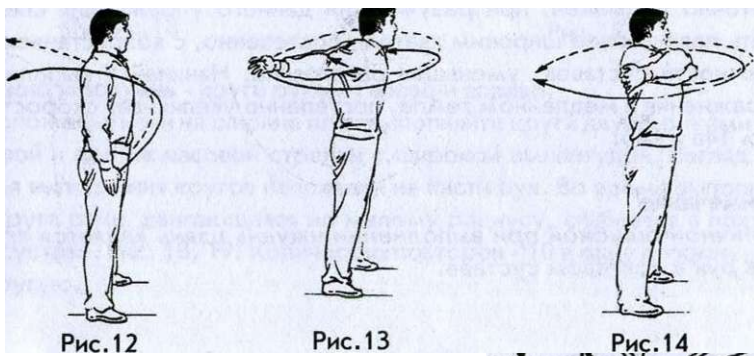


Рис.12

Рис.13

Рис.14

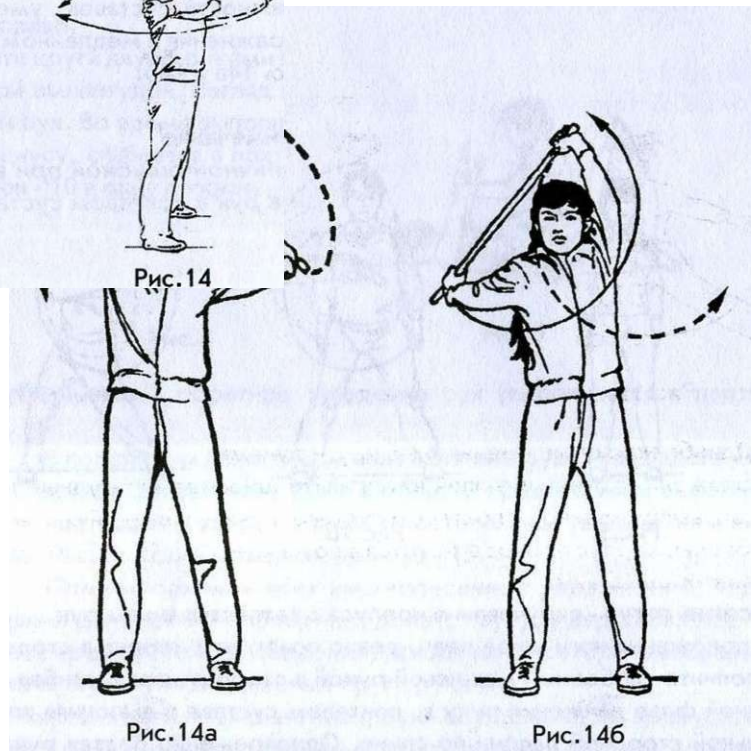


Рис.14а

Рис.14б

