

Доклад тренера-преподавателя МАУ ДО ДЮСШ единоборств Нестерук А.Г.

по теме:

**«ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ
В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ВЫСОКИХ УДАРОВ НОГАМИ.»

Основные пробелы в растяжке заявляют о себе при изучении техники гери-ваза. Большинство ошибок новичков вызвано именно недостаточной гибкостью. Чтобы понять, чему надо уделить особое внимание, рассмотрим основные факторы, влияющие на высокие и мощные удары ногами.

Для начала определим, какие именно мышцы задействованы при ударе. Все удары ногами задействуют мышцы сгибатели бедра. Эти группы мышц отвечают за первоначальный подъём колена на удар. Затем мышцы передней части бедра осуществляют непосредственно сам удар. После чего за счёт сокращения мышц задней поверхности бедра нога возвращается в исходное положение. Во время непосредственного нанесения удара икроножные мышцы способствуют быстрому переносу веса тела с ноги на ногу.

Таким образом, формула любого удара выглядит так: «взрыв» на подъёме колена, мощное выпрямление ноги при нанесении самого удара и резкий возврат ноги в положение согнутого колена. После чего следует постановка ударной ноги в стойку либо новый удар без опускания ноги на пол.

Высота и мощность самого удара напрямую зависит от выноса колена. Чем выше выходит колено в начальном движении, тем выше наносится удар. Чем «взрывнее» колено пойдёт вверх, чем мощнее получится сам удар.

В случае проникающий ударов, на мощность удара влияет также его траектория. Удар будет мощнее, если он идёт по траектории сверху вниз. То есть, если при ударе маэ-гери-кекоми чудан мы сможем поднять колено на

такую высоту, что траектория удара пойдёт сверху вниз, то мощность самого удара при этом существенно возрастёт.

А теперь представьте, что сразу после маэ-гери-кекоми чудан надо нанести маваши-гери дзёдан. В этом случае, возврат ноги в положение согнутого колена будет началом следующего удара, а высота подъёма колена определит ту высоту, на которую пойдёт уже маваши-гери.

Скорость ударов ногами определяет степень «ненапряжённости» самих мышц. Не зажатые мышцы легко реагируют на команды головного мозга, и легко развивают необходимое для удара ускорение.

Не стоит забывать и о том, что главная сила удара в его невидимости и непредсказуемости для противника. Высокое положение колена уже заранее подразумевает возможность работы сразу на всех уровнях - годан, чудан, дзёдан. И если ногу, идущую на удар с земли, легко заблокировать, даже не задумываясь о цели этого удара, то высокий вынос колена уже требует контроля всех уровней атаки. Здесь уже гораздо сложнее определить, куда пойдёт удар. Равно как и сам нападающий получает больше вариантов для атаки. Если он намеревался работать в среднюю секцию, а противник уже понял это намерение и выставил соответствующий блок, то вполне возможно поменять годан на дзёдан и обойти существующее препятствие.

При недостаточной общей гибкости скорость освоения технических элементов существенно снижается. Кроме того, проявляется ограничение уровня выполнения скоростных, координационных и силовых навыков. Что также неблагоприятно влияет на развитие технических способностей каратэки.