

Научная статья
УДК 796.853.26.012.234

Развитие гибкости средствами стретчинга у каратистов на этапе начальной подготовки

О. А. Павловская, О. В. Шакирова[✉], Е. Е. Перепелица, А. П. Пальченко

Дальневосточный федеральный университет, Россия, 690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс, д. 10

Павловская Ольга Александровна, кандидат педагогических наук, доцент Департамента физической культуры и спорта, pavlovskaya.oa@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1302-5552>

Шакирова Ольга Викторовна, доктор медицинских наук, доцент, профессор Департамента физической культуры и спорта, shakirova.ov@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4060-3485>

Перепелица Елена Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент Департамента физической культуры и спорта, perepelitsa.ee@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8368-8311>

Пальченко Александр Петрович, доцент, доцент Департамента физической культуры и спорта, palchenko.ap@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9415-0584>

Аннотация. В боевых искусствах хорошая гибкость обеспечивает спортсмену свободу и быстроту, экономичность движений, увеличивает эффективность приложения усилий при выполнении разнообразных физических упражнений, даже наиболее сложных. Если гибкость развита недостаточно, то занимающийся боевыми видами спорта оказывается ограничен в выборе ударов во время боя и перемещений отдельных частей тела. При этом тренеры по каратэ не всегда уделяют достаточно времени развитию гибкости в тренировочном процессе своих подопечных, акцентируя внимание на силовых и скоростных способностях спортсменов. В связи с этим представлялась актуальной попытка расширить рабочий инструментарий тренеров каратэ путем разработки комплекса упражнений с элементами стретчинга, направленного на развитие гибкости. В ходе настоящего исследования был проведен педагогический эксперимент, направленный на определение эффективности использования разработанного комплекса в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки. При сравнении результатов предварительного и контрольного тестирования испытуемых (наклон вперед, выкрут прямых рук со скакалкой, поперечный шпагат и «складка» с отрывом пяток от пола) выяснилось, что в экспериментальной группе наблюдался достоверный прирост показателей, характеризующих уровень развития гибкости.

Ключевые слова: каратэ, развитие гибкости, статические упражнения, динамические упражнения, стретчинг

Для цитирования: Павловская О. А., Шакирова О. В., Перепелица Е. Е., Пальченко А. П. Развитие гибкости средствами стретчинга у каратистов на этапе начальной подготовки // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 4. С. 414–418. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-4-414-418>, EDN: RZBMHN

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Development of flexibility by means of stretching in karate players at the stage of initial training

О. А. Pavlovskaya, О. В. Shakirova[✉], Е. Е. Perepelitsa, А. P. Palchenko

Far Eastern Federal University, 10 Ajax, Russky Island, Vladivostok 690922, Russia

Olga A. Pavlovskaya, pavlovskaya.oa@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1302-5552>

Olga V. Shakirova, shakirova.ov@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4060-3485>

Elena E. Perepelitsa, perepelitsa.ee@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8368-8311>

Alexander P. Palchenko, palchenko.ap@dvfu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9415-0584>

Abstract. In martial arts, good flexibility provides an athlete with freedom and speed, economy of movement, increases efficiency of applying effort when performing a variety of physical exercises, even the most difficult ones. If flexibility is not developed enough, then engaged in combat sports is limited in the choice of blows during the battle and movements of

individual parts of the body. At the same time, karate coaches do not always devote enough time to the development of flexibility in the training process of their trainees, focusing on the strength and speed abilities of athletes. In this regard, an attempt to expand the working tools of karate trainers by developing a set of exercises with stretching elements aimed at developing flexibility seemed relevant. In the course of this study, a pedagogical experiment was conducted aimed at determining effectiveness of using the developed complex in the training process of primary school children engaged in karate at the initial training stage. When comparing the results of preliminary and control testing of the subjects (leaning forward, twisting straight arms with rope, transverse twine and "fold" with heels off the floor), it turned out that in the experimental group there was a significant increase in indicators characterizing the level of development of flexibility.

Keywords: karate, flexibility development, static exercises, dynamic exercises, stretching

For citation: Pavlovskaya O. A., Shakirova O. V., Perepelitsa E. E., Palchenko A. P. Development of flexibility by means of stretching in karate players at the stage of initial training. *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 4, pp. 414–418 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-4-414-418>, EDN: RZBMHN

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В любом виде спорта важна подвижность суставов, а в таких видах, как художественная гимнастика, фигурное катание и синхронное плавание, гибкость – одно из основных физических качеств, которое следует развивать с первых тренировок [1, 2]. Но и каратистам необходимо развивать гибкость для улучшения своих физических способностей, техники ведения боя, повышения профессионального уровня [3–5]. Хорошая гибкость даст каратисту возможность стоять в низких устойчивых стойках, наносить удары ногами в верхний уровень, более эффективно использовать принципы традиционного каратэ, обеспечивая слаженность работы мышечных систем [6–8]. Целью исследования является расширение инструментария тренеров каратэ путем разработки комплекса упражнений с элементами стретчинга, направленного на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

Материалы и методы

Педагогический эксперимент был проведен на базе АНО «Академия Каратэ Киокусинкай» (г. Владивосток), в исследовании принимали участие каратисты в возрасте 7–10 лет, которые были разделены на 2 группы, контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 10 человек в каждой. Перед началом эксперимента были проведены педагогические контрольные испытания, которые состояли из 4 тестов, см:

- 1) наклон вперед – тест для определения подвижности позвоночного столба;
- 2) выкрут прямых рук со скалкой – тест для определения подвижности в плечевом суставе;

- 3) поперечный шпагат – тест для определения подвижности в тазобедренном суставе;
- 4) «складка» с отрывом пяток от пола – тест для определения подвижности в голеностопном суставе [9].

Выяснилось, что разница в результатах КГ и ЭГ до начала эксперимента была минимальной.

В ходе эксперимента нами был разработан комплекс упражнений динамического и статического характера, направленных на развитие гибкости, который и использовался в тренировочном процессе в ЭГ. *Динамические упражнения для развития гибкости* проводились с использованием гимнастической стенки и были основаны на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнений с постепенным увеличением амплитуды движений [10]. Спортсмены начинали упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее максимум до 8–12 повторений.

1. Исходное положение (И. П.) стоя лицом к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками хват за перекладину напротив груди. Медленные наклоны вперед, удерживая положение 2 с, руки прямые, выполнять 10 раз.

2. И. П. стоя лицом к гимнастической стене, узкая стойка ноги врозь, руками хват за перекладину напротив тазобедренных суставов. Медленные наклоны назад, удерживая положение 2 с, руки согнуты, выполнять 10 раз.

3. И. П. стоя спиной к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками хват перекладины за головой. Медленные наклоны назад, удерживая положение 2 с, тазом тянуться вперед, руки прямые. Выполнять 10 раз.

После каждого задания следует выполнять компенсирующее упражнение: «замок» руками под коленями, медленно потянуться круглой

спиной вверх, подбородок прижат к груди. Удерживать положение 4 с, выполнять 4 раза.

4. И. П. стоя лицом к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками хват за перекладину напротив пояса. Выпад правой ногой в сторону, левая нога прямая, выполнять 8 раз. Повторить с выпадом в сторону левой ногой.

5. И. П. стоя лицом к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками хват за перекладину напротив пояса. Выпад правой ногой в сторону, пружинящие движения вниз 4 раза, левая нога прямая, выполнять 8 раз. Повторить с выпадом в сторону левой ногой.

6. И. П. стоя лицом к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками хват за перекладину напротив пояса. Шаг правой ногой назад – выпад, правая нога прямая, выполнять 8 раз. Повторить с шагом назад левой ногой.

7. И. П. стоя лицом к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками хват за перекладину напротив пояса. Шаг правой ногой назад – выпад, пружинящие движения вниз 4 раза, правая нога прямая, выполнять 8 раз. Повторить с шагом назад левой ногой.

8. И. П. стоя спиной к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками обратный хват перекладины на уровне тазобедренных суставов. Махи правой ногой вперед, ноги и руки прямые, выполнять 10 раз. Повторить левой ногой.

9. И. П. стоя левым боком к гимнастической стене, узкая стойка ноги врозь, левой рукой хват перекладины на уровне груди, правой – на уровне пояса. Махи правой ногой в сторону, ноги прямые, выполнять 10 раз. Повторить левой ногой.

10. И. П. стоя лицом к гимнастической стене, стойка ноги врозь, руками хват перекладины на уровне пояса. Махи правой ногой назад, ноги прямые, выполнять 10 раз. Повторить левой ногой.

Метод статических упражнений для развития гибкости основан на зависимости величины растяжки от ее продолжительности. В начале каждого такого упражнения необходимо сначала расслабиться, затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10–15 с до нескольких мин.

1. И. П. сед, правая нога прямая, левая нога согнута в сторону. Медленный наклон вперед к правой ноге, животом тянуться вниз, спина прямая. Удерживать положение 30 с, выполнять 3 раза. Повторить: левая нога прямая, правая согнута в сторону.

2. И. П. сед, ноги согнуты в сторону, медленный наклон вперед, животом тянуться вниз,

спина прямая. Удерживать положение 40 с, выполнять 2 раза.

3. И. П. сед, ноги прямые: медленный наклон вперед к ногам, животом тянуться вниз, спина прямая. Удерживать положение 40 с, выполнять 2 раза.

4. И. П. сед, правая нога прямая, вытянута в сторону, левая нога согнута в сторону. Медленный наклон в сторону к правой ноге, левая рука вверх, тянуться рукой к правой стопе. Удерживать положение 30 с, выполнять 3 раза. Повторить: левая прямая нога вытянута в сторону, правая согнута в сторону.

5. И. П. упор на локтях, ноги согнуты в стороны, спина прямая, тазом тянуться вниз. Удерживать положение 60 с, выполнять 1 раз.

6. И. П. упор на локтях, ноги согнуты в стороны: выпрямление правой ноги в сторону. Удерживать положение 60 с, выполнять 1 раз. Повторить с выпрямлением в сторону левой ноги.

7. И. П. стойка на левом колене, правая нога прямая и вытянута вперед. Медленный наклон вперед к правой ноге, животом тянуться вниз, спина прямая. Удерживать положение 30 с, выполнять 3 раза. Повторить: левая нога прямая и вытянута вперед.

8. И. П. лежа на животе, руки согнуты на уровне груди. Выпрямление рук, наклон назад, удерживать положение 30 с, выполнять 3 раза.

9. И. П. сед на левой пятке, правая нога прямая и вытянута назад. Сгибание правой ноги, хват правой рукой за правую стопу, подтянуть пятку к ягодице. Удерживать положение 30 с, выполнять 3 раза. Повторить: сед на правой пятке, левая нога прямая и вытянута назад.

10. И. П. сед на пятках, развести стопы в сторону – сед на полу, колени вместе. Удерживать положение 60 с, выполнять 1 раз. Если удерживать колени вместе получается легко, то необходимо выполнять упор на предплечья сзади или выполнять упражнение лежа на спине.

Результаты

После завершения эксперимента нами были проведены повторные педагогические контрольные испытания в обеих группах (таблица).

Выяснилось, что в ЭГ результат теста «Наклон вперед» увеличился на 126%, теста «Выкрут прямых рук со скакалкой» – на 20%, теста «Поперечный шпагат» – на 9%, теста «Складка» с отрывом пяток от пола – на 80,%. »

Динамика показателей развития гибкости у младших школьников на фоне педагогического эксперимента (n=20), см

Dynamics of indicators of flexibility development in younger students under the influence of a pedagogical experiment (n = 20), cm

Контрольный тест	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ (n = 10)	КГ (n = 10)	ЭГ (n = 10)	КГ (n = 10)
Наклон вперед	-1,9	-2,0	-0,5	-1,7
Выкрут прямых рук со скакалкой	3,0	2,9	2,4	2,7
Поперечный шпагат	8,2	8,4	7,5	8,6
«Складка» с отрывом пяток от пола	0,5	0,5	0,9	0,6

Средние показатели тестов у КГ после эксперимента практически не изменились, темп прироста расценивался как неудовлетворительный.

Заключение

Таким образом, разработанный нами комплекс упражнений с элементами стретчинга оказал положительное влияние на физические способности и развитие гибкости в тренировочном процессе у каратистов на этапе начальной подготовки. Известно, что ряд особенностей физического развития детей школьного возраста создает исключительно благоприятные возможности для совершенствования точности, координации, быстроты движений, для обучения детей доступной им технике и тактике основных видов спорта [3]. Учитывая, что, по данным научно-методической литературы, развитие гибкости играет важную роль в тренировочном процессе и является одним из важных условий достижения высоких результатов каратистов на этапе начальной подготовки, разработанный комплекс упражнений с элементами стретчинга можно рекомендовать к внедрению в тренировочный процесс подготовки начинающих каратистов, расширив, тем самым, инструментарий тренеров каратэ. На наш взгляд, это позволит избежать ограниченного подбора упражнений одного избранного вида спорта, недопустимого в работе с детьми, поскольку занятия с ними должны отличаться большим разнообразием упражнений, чем со взрослыми.

Список литературы

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. М. : Академия, 2016. 480 с.
2. Литвинов С. А. Использование традиционного оружия восточных единоборств как средства, увеличивающего скоростно-силовые качества и координацию

движения // Теория и практика общественного развития. 2015. № 21. С. 289–291. EDN: UYJUTR

3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : АСТ, 2014. 863 с.

4. Петренко Е. Б. Возрастные аспекты физического воспитания человека. М. : Спорт, 2002. 88 с.

5. Миронова С. П., Хозяинова-Цегельник Т. К. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии : учебное пособие. Екатеринбург : Изд-во РГППУ, 2013. 194 с.

6. Чураков А. А., Зайцев А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологии. 2016. № 5, ч. 4. С. 155–156. EDN: WAQAWT

7. Глазырина Л. Д. Физическая культура школьникам. Программа и программные требования. М. : ВЛАДОС, 1999. 142 с.

8. Степин К. Н. Гибкость. Основы развития : учебное пособие. Днепропетровск : Арт-Пресс, 2003. 176 с.

9. Литвинов С. А. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по традиционному каратэ: учебно-методическое пособие. М. : Советский спорт, 2010. 223 с.

10. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка : учебное пособие. М. : Академия, 2008. 412 с.

References

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie* [Theory and methodology of physical education and sports: Textbook]. Moscow, Academiya, 2016. 480 p. (in Russian).
2. Litvinov S. A. The use of the traditional weapon in the eastern martial arts as a tool enlarging speed, power and coordination of movement. *Theory and Practice of Social Development*, 2015, no. 21, pp. 289–291 (in Russian). EDN: UYJUTR
3. Ozolin N. G. *Nastol'naya kniga trenera: nauka pobezhdat'* [Trainer's handbook: The science of winning]. Moscow, AST, 2014. 863 p (in Russian).
4. Petrenko E. B. *Vozrastnye aspekty fizicheskogo vospitaniya cheloveka* [Age-related aspects of human physical education]. Moscow, Sport, 2002. 88 p. (in Russian).

5. Mironova S. P., Khozyainova-Tsegelnik T. K. *Netraditsionnye ozdorovitel'nye metodiki i tekhnologii: uchebnoe posobie* [Unconventional health techniques and technologies: Textbook]. Yekaterinburg, Publishing House of the RSPPU, 2013. 194 p. (in Russian).
6. Churakov A. A., Zaitsev A. A. Stretching as a system of exercises that increase muscle elasticity. *Modern Trends in the Development of Science and Technology*, 2016, no. 5, pt. 4, pp. 155–156 (in Russian). EDN: WAQAWT
7. Glazyrina L. D. *Fizicheskaya kul'tura shkol'nikam. Programma i programmnye trebovaniya* [Physical culture for schoolchildren. Program and program requirements]. Moscow, VLADOS, 1999. 142 p. (in Russian).
8. Stepin K. N. *Gibkost'. Osnovy razvitiya: uchebnoe posobie* [Flexibility. Fundamentals of development: Textbook]. Dnepropetrovsk, Art-Press, 2003. 176 p. (in Russian).
9. Litvinov S. A. *Organizatsiya i provedenie fizkul'turno-sportivnykh meropriyatij po traditsionnomu karateh: uchebno-metodicheskoe posobie* [Organization and conduct of physical culture and sports events in traditional karate: Educational and methodological manual]. Moscow, Sovetskii sport, 2010. 223 p. (in Russian).
10. Bezrukikh M. M., Sonkin V. D., Farber D. A. *Vozrastnaya fiziologiya. Fiziologiya razvitiya rebenka: uchebnoe posobie* [Age physiology. Physiology of child development: Textbook]. Moscow, Academiya, 2008. 412 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 09.10.2025; одобрена после рецензирования 15.10.2025; принята к публикации 30.10.2025
The article was submitted 09.10.2025; approved after reviewing 15.10.2025; accepted for publication 30.10.2025