

Одегов Евгений Витальевич

воспитатель

Шпаков Игорь Леонидович

воспитатель

ФГКОУ «Санкт-Петербургский кадетский военный корпус Министерства
обороны Российской Федерации»
г. Санкт-Петербург

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ У ВОСПИТАННИКОВ 5–6 КЛАССОВ

Аннотация: в представленной работе исследователем рассматривается вопрос значимости организации и совершенствования одного из элементов физической подготовки воспитателем с воспитанниками 5–6 классов. Автором также представлены этапы формирования навыков подтягивания у ребенка.

Ключевые слова: развитие, улучшение, укрепление, результат, здоровье.

Подтягивание на турнике является одним из универсальных способов укрепления мышечной и костной систем ребенка. Подтягивания, по мнению многих специалистов, как нельзя лучше подходит для развития силы для детей младшего школьного возраста. Это одновременно эффективный и безопасный способ. При подтягиваниях не используется никаких дополнительных источников отягощения. Упражнения выполняются только со своим весом, поэтому практически полностью исключается компрессионное влияние на неокрепший позвоночник ребенка.

Любой вид спорта оказывает общеукрепляющее действие на организм при условии, что им занимаются постоянно, с соблюдением всех правил безопасности. По мнению специалистов, подтягивание на турнике – второе по степени эффективности после плавания упражнение для укрепления мышц спины и рук. К бесспорным достоинствам этого занятия относятся также:

- улучшение осанки;
- укрепление сердечно-сосудистой и костной системы;

– укрепление мышц руки, в том числе кисти, что способствует развитию мелкой моторики;

– развитие выносливости, настойчивости и терпения;

– улучшение координации движений.

Поэтому, прежде чем учить, нужно разработать индивидуальную программу тренировок, для чего определить уровень подготовленности мальчика.

Предложите ему повиснуть на турнике. Если ребенок висит свободно, без видимых усилий, попросите его чуть согнуть руки и подтянуться. Признаком хорошей физической формы является способность поднять себя хотя бы на несколько сантиметров. Не беда, если на начальном этапе подтянуться не получается. Засеките время, сколько мальчик может просто провисеть на турнике. Не плохой результат – удерживание веса собственного тела в течение минуты или больше. Мальчику, не способному держаться на перекладине дольше 10 секунд, необходима подготовка. Для этой цели подойдет резиновый эспандер в форме бублика. Чтобы окрепли кисти, достаточно заниматься несколько раз в день в течение двух недель. Тренироваться можно между делом. Общеукрепляющие упражнения желательны для всех детей, и крепких, и ослабленных.

Самая сложная задача, научить ребенка подтягиваться хотя бы один раз – дальше дело пойдет намного быстрее и легче. Перед тем как приступать непосредственно к подтягиваниям, выполняйте с ребенком комплекс разогревающих упражнений. Это может быть вращательные движения кистями рук, выполняемые одновременно и так далее. Таким образом, выполнив эти упражнения, улучшается кровообращение в руках, и он будет готов к силовым упражнениям. Первый турник должен быть закреплен на уровне роста ребенка или чуть выше него.

Будем исходить с совершенно нулевого результата, то есть ребенок совершенно не умеет подтягиваться.

Первый этап.

На начальном этапе нам необходимо создать представление о выполнении упражнения, и укрепить мышцы, которые будут участвовать в работе.

1. Подтягивание на низкой перекладине.

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

2. Подтягивание с ногой.

Исходное положение вис на перекладине, хват прямой. Нога ставится на опору высота 50см (опорой может быть табуретка под перекладиной, перекладина от шведской стенки). Сгибаем и разгибаем руки, помогая ногой. В верхнем положении касаемся перекладины грудью, в нижнем – руки выпрямляем до конца.

Как только физические возможности ребенка позволят без помощи ног медленно опуститься из верхнего положения в нижнее несколько раз подряд, в тренировки можно включать чисто негативные подтягивания.

При дозировании нагрузки с помощью ног следует помнить, что помощь ног должна быть более-менее равномерной. Для этого не следует напрягаться до предела в первых повторениях

– не нужно пытаться подтянуться без помощи ног, или пытаться зависнуть наверху и т. п. – нужно ровными движениями добраться до положенного числа повторений, так чтобы именно к концу подходов наступило максимальное утомление.

3. «Негативные повторения». Суть состоит в том, что нужно принять положение, как будто ребенок уже подтянулся. Для этого возьмите стул, пусть ребенок встанет на него и закрепится в таком положении – руки держатся за турник, подбородок над турником. Повиснув на перекладине, он начинает медленно опускаться и делает это упражнение как можно медленнее. Опустился до конца – затем снова поднимается и снова медленно опускается. Продолжайте делать упражнение «негативные повторения» до тех пор, пока ребенок не сможет уже оказывать сопротивление силе тяжести, и будет быстро опускаться. Но не стоит делать больше 5–7 повторений. Потом пусть немного отдохнет, набе-

рется за пару минут новых сил и снова приступает к упражнению «негативные повторения». Достаточно будет сделать три подхода к этому упражнению.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Используем данное упражнение для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.

Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

Второй этап.

На втором этапе нам необходимо закрепить мышечную память, преодолеть так называемую точку сгибания, и продолжаем развивать силу мышц.

1. Вис на перекладине.

Исходное положение – вис на перекладине, хват прямой. Начинаем вис с 15 секунд и увеличиваем до полутора минут. Данное упражнение развивает силовую выносливость, предплечья и укрепляет хват.

2. Подтягивание с помощью жгута.

Жгут закрепляется на перекладине. Как правило, жгут облегчает тело от 10–30% в зависимости от поставленной задачи. Жгут используется для преодоления «точки сгибания». Обучаемый уже практически готов сделать свои первые подтягивания, но необходима небольшая «помощь», чтобы руки согнуть до конца. Рекомендую подобрать сопротивление жгута таким образом, чтоб было возможно выполнить 3 подхода по 5–8 повторений, утомление должно быть высоким.

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине.

Преодолев «точку сгибания», вы сможете подтягиваться самостоятельно. Получается подтянуться один раз, подтягиваемся 10 подходов по разу, а если получается больше, можем сократить подходы.

Третий этап.

На третьем этапе обучения будем увеличивать количество подтягиваний. И включим уже специализированные упражнения для развития силы.

1. Концентрические подтягивания.

Это обычные подтягивания, выполняемые медленно с «сопротивлением». Нагрузка должна быть такой, чтобы вы могли выполнить не более 8 подтягиваний. Экспериментируйте – выполняйте подтягивания с большей или меньшей частотой.

2. Эксцентричные подтягивания.

Это подтягивания, противоположные концентрическим. Просто в этом случае вы быстро подтягиваетесь, а затем медленно с сопротивлением опускаетесь.

3. Подтягивания с различными хватами.

Тут мы можем использовать прямой хват, обратный, разновысокий, перекрестный.

4. Лесенка.

Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов подтягиваний. Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант – начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки – это ритмичность подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10–20 с.), главное, чтобы он не менялся.

Отдых.

Отдых между подходами должен быть достаточным, чтобы каждую попытку делать «качественно». Лучше делать меньше, чем больше, поскольку всегда лучше остановиться, пока вы еще чувствуете силу, чем делать некачественные висы.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский.

2. Кожуркин А.Н. Метод тренировки в подтягивании на перекладине со сбалансированным распределением отягощений / А.Н. Кожуркин // Полиатлон. 1996. – №3. – С.43–51.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. – 1991.

4. Кожуркин А.Н. Теория и методика подтягиваний. Жанр: Спорт, Дом и Семья / А.Н. Кожуркин. – 2017.

5. Методика обучения подтягиванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://pandia.ru/text/78/338/1720.php> (дата обращения: 18.03.2021).