

«Методика обучения школьников подтягиванию на высокой перекладине»



Халфин Руслан Шакирьянович
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №2» п.Пурпе

Обучение подтягиваниям на перекладине.

Перекладина - универсальный гимнастический снаряд, ее в народе называют «турник». Турник можно соорудить без труда и даже в домашних условиях. Подтягивание - одно из необходимых и основных упражнений, где задействован собственный вес человека. С помощью перекладины каждый может быстро оценить свою спортивную физическую форму и понять, насколько развитие мышц собственного тела соответствует массе тела.

Как научиться подтягиваться новичкам на перекладине с нуля — вопрос далеко не такой уж и простой, как это может показаться на первый взгляд. Упражнения с использованием собственного веса имеют особую технику выполнения и предполагают соблюдение определённых правил.

Польза занятий на перекладине

Правильно выполненные упражнения на перекладине помогут:

- Увеличить силу мышц и выносливость;
- Произвести коррекцию фигуры;
- Избавиться от излишков веса;
- Укрепить связки и суставы.

Помимо этого, турник — один из лучших снарядов для поддержания позвоночника в функциональном и здоровом состоянии. А пока молод и здоров позвоночник, молод и весь организм. Благодаря регулярным упражнениям вы будете иметь атлетической формы торс с развитыми широчайшими мышцами спины, сильными мышцами плечевого пояса и рук. В зависимости от ширины охвата и техники выполнения упражнений, занятия на турнике позволяют работать с самыми разными группами мышц верхней половины тела.

Что мешает новичкам

Есть несколько факторов, которые особенно мешают новичкам в их занятиях. Это:

- Избыточный вес. Лишний вес создает лишнюю нагрузку для мышц, даже если они достаточно развиты. Если вы никогда не занимались спортом ранее, то начинать сразу с подтягиваний не стоит — сначала необходимо заняться коррекцией веса постепенными и систематическими нагрузками и правильным питанием.
- Не достаточное развитие мышц. Даже если вес в норме, но мышцы недостаточно развиты, освоить подтягивание с нуля будет нелегко. Следует заняться развитием силы, группы мышц пояса верхних конечностей выполняя такие упражнения, как отжимание, занятие с гантелями, с эспандером и т.д.
- Неправильная техника выполнения подтягивания. Прежде чем выполнить подтягивание в целом, надо выполнять его по частям, правильно и постепенно.

Правильная техника подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на **0,5 с**, продолжает

выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки при подтягивании из виса или виса лежа на высокой или низкой перекладине:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Занятия подтягиванием, как и занятия любыми физическими упражнениями при не соблюдении элементарных правил, может привести к получению серьезных травм. Чтобы избежать негативных последствий, необходимо соблюдать несколько общих правил выполнения упражнений на перекладине, позволяющих добиться максимального эффекта:

- перед подтягиванием необходимо тщательно размяться и разогреть группу мышц пояса верхних конечностей и мышц пресса;
- подтягивания нужно выполнять только за счёт мышечной силы, без раскачиваний и использования инерции;
- избегать резких и быстрых движений осуществляя подъём и опускание в вис плавно и без рывков, длительность спуска должна быть равна времени подъёма;
- в верхней точке упражнения подбородок должен находиться над перекладиной и корпус должен располагаться строго вертикально;
- очень важно правильно дышать: при подъёме делайте выдох, при спуске — вдох;
- не рекомендуется новичкам выпрыгивать, для выполнения виса на высоко расположенный гриф перекладины и держаться необходимо как можно более крепким хватом;
- заниматься необходимо по правильно составленному расписанию и при этом учитывать объем нагрузки и отдыха.

Каждый вид упражнений имеет свои нюансы. Пример: если вы выполняете **подтягивания узким хватом**, стремитесь коснуться турника нижней частью груди, устремив взгляд на кисти рук.

Противопоказания

Занятия на турнике имеют небольшое количество противопоказаний. Не следует упражняться на перекладине людям с такими заболеваниями и расстройствами, как:

- Сколиоз (искривление позвоночника);
- Грыжи межпозвоночных дисков;
- Протрузии позвоночника.

С осторожностью следует заниматься на турнике людям с остеохондрозом. С одной стороны, упражнения способствуют усилению кровообращения и развитию подвижности позвоночных структур, с другой стороны — чрезмерная нагрузка при дегенеративных изменениях позвонков противопоказана. **Особенно осторожными следует быть людям с остеохондрозом шейного отдела: подтягивания могут усилить боли и вызвать головокружение.**

Комплекс упражнений на низкой перекладине

1. Подтягивание сидя на полу с согнутыми ногами разным хватом (сверху, снизу, сверху и снизу, широким, на ширине плеч, узким, хватом за резину).
2. Подтягивание сидя на полу с прямыми ногами стопы вместе и разным хватом.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору, разным хватом, высота перекладины не фиксирована. Чем выше будет перекладина, тем легче будет выполнить упражнение, так как большая часть веса тела будет уходить на ноги.
4. Выполнение 1-го, 2-го и 3-го упражнения хватом за гимнастические кольца.

Комплекс упражнений на высокой перекладине

1. В висе на невысокой перекладине выполнять напряжение мышц рук с попыткой подтянуться способом **«частичных повторений»**.
2. Находясь в подвешенном состоянии на перекладине выполнять лазание, совершая перехваты грифа перекладины руками с переходами на разные хваты.
3. Вис на согнутых руках, гриф перекладины на уровне подбородка с разным хватом (хват может быть: сверху, снизу, сверху и снизу, широкий хват, узкий хват и хват руки на ширине плеч).
4. Вис на согнутых руках гриф перекладины на уровне глаз с разным хватом.
5. Медленное опускание из виса на согнутых руках с помощью техники, которая именуется **«негативные повторения»**.
6. Медленное опускание из виса на согнутых руках с фиксацией виса гриф перекладины на уровне глаз.
7. Подтягивание с подпрыгиванием и висом на согнутых руках, гриф перекладины на уровне подбородка, затем медленное опускание.
8. Подтягивание, сидя на **смартластике** (гимнастическая резина) со сменой хвата.
9. Подтягивание, стоя или ноги скрестно на **смартластике** со сменой хвата.
10. Подтягивание ноги согнуты назад на ширине плеч или скрестно с помощью партнера, который держа за ноги, помогает подтягиваться.
11. Подтягивание, стоя на одной ноге, другая согнута назад с помощью партнера, который держа за согнутую ногу, помогает подтягиваться.
12. Подтягивание с неполным выпрямлением рук при опускании в вис.
13. Подтягивание с малым **«кипингом»** (малой раскачкой).
14. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
15. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Судьи и инструкции к применению при сдаче ВФСК «ГТО» по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине [1, с.4].

Для организации тестирования необходимо:

1. Старший судья на снаряде;
2. Судья счетчик;
3. Секретарь на виде.

1. Старший судья на снаряде:

- несет ответственность за прохождение тестирования на снаряде;
- организует работу так, чтобы исключить получение травм участниками (использование гимнастических матов для укрытия выступающих частей снарядов, стен и пола);
- проверяет перекладину на надежность крепления и отсутствие выступающих частей;
- тестирует участников;
- подает команду «ЕСТЬ» при правильном выполнении участником упражнения, подает команду «НЕТ» с кратким названием ошибки в случае неправильного выполнения упражнения участником;
- объявляет результат участника закончившего выполнение упражнения;
- подписывает рабочие протоколы.

2. Судья счетчик (необходим при большом количестве тестируемых):

- в своей работе подчиняется старшему судье на снаряде;
- ведет счет правильно выполненных подтягиваний после команды старшего судьи на снаряде «ЕСТЬ», повторяет прежний счет после команды старшего судьи на снаряде «НЕТ»;
- сообщает секретарю на виде фамилию участника и показанный им результат.

3. Секретарь на виде:

- в своей работе подчиняется старшему судье и главному секретарю;
- получает от главного секретаря стартовые протоколы;
- вызывает участников к снаряду;
- заносит результат объявленный старшим судьей на снаряде в рабочие протоколы;
- сохраняет все рабочие материалы, передает рабочие материалы главному секретарю.

Библиографический список

1. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены приказом Министерства спорта РФ от «01» февраля 2016г. №70.
2. Яндекс.ру. [подтягивание из виса на перекладине с нуля](#).