|  |
| --- |
|  |
|  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист

«Методика и техника обучения подтягиванию на высокой и низкой перекладине»

Физическая культура 13-17 апреля 2020 год

Домашнее задание для учащихся 11 класса.

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

Методика обучения подтягиванию

Одной из основных задач в области физической культуры отражённой в федеральном [государственном стандарте](https://pandia.ru/text/category/gosudarstvennie_standarti/) по физической культуре и спорту является развитие двигательных качеств у детей, как фактора определяющего физическую работоспособность и физическое состояние. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Одним из двигательных качеств является сила.

Под силой понимается способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

В советской армии подтягивание считалось критерием силы призывника и военнослужащего. Подтягивания это базовое упражнение для мышц рук, спины и груди. Является ключевым упражнением, развивающим силу. Подтягивания можно делать всегда и практически везде, для них не нужны какие-то особенные тренажеры или ходьба в спортивный зал. Так называемая "перестройка" нанесла сильный удар на физическое воспитание молодежи. Юноши призывного возраста стали сильно уступать по физическому развитию, призывникам 10-20 летней давности. Это отразилось и на умение подтягиваться. Армия некоторое время пыталась найти причины происходящего, и исправить ситуацию, было проведено много работы, но как мы видим на сегодняшний день ситуация кардинально не улучшается. Военкомат проводил тестирование молодых людей призывного возраста и получил следующие результаты: из 100 человек подтягивается 4 человека по 15 и больше раз, 12 человек до 10 раз, 29 человек меньше 10 раз (как правило это до 3-храз), а остальные вообще не могут подтянуться.

[**Получить полный текст**](https://pandia.ru/text/categ/nauka.php)

Проблема развития физических и двигательных способностей подрастающего поколения интересует меня уже более десяти лет. Развитием физических способностей спортсменов [скалолазов](https://pandia.ru/text/category/skalolazanie/) приходится заниматься практически. Три года работаю тренером-преподавателем по скалолазанию. За это время был накоплен богатый опыт, обучению подтягиванию и развитию силы. Данный опыт я хочу объединить в этой методической разработке. Предлагаемый материал возможно будет очень полезен для тех кто хочет обучать подтягиванию, школьников и студентов. В принципе дети желающие сами научиться могут тоже воспользоваться данными разработками. Для многих нетренированных молодых людей подтягивания могут казаться сложным и даже невыполнимым упражнением. На самом деле в подтягиваниях нет ничего сложного и за несколько месяцев систематических тренировок можно достичь достаточно впечатляющих результатов в 10-20 повторений даже с нуля. Предела же в подтягиваниях нет.

Есть две причины, по которым человек не может подтянуть свое тело к перекладине. Соответственно, мы имеем две основные ситуации и вытекающие из них стратегии достижения цели. Плюс их сочетание дает третий вариант, самый трудный.

1. Человек имеет нормальный вес, но не имеет достаточно силы и мышц.

2. Человек достаточно силен, но имеет явный избыток веса и, соответственно, не может подтянуться, так как слишком большой вес приходится подтягивать. В эту категорию попадают располневшие бывшие спортсмены, да и просто мощные парни, склонные к полноте. Для таких главное - убрать излишки жира, то есть существенно похудеть. Основная роль в этом отводится жиросжигающей диете.

Если и силы мало, и вес большой – это хуже всего. В этом случае нужно решить обе задачи. Проблема в том, что решение этих двух задач невозможно в рамках одного тренировочного цикла. Необходимо чередование двух тренировочных циклов. Один – на сжигание жира (с него лучше начинать), а другой – на наращивание мышечной массы. Эти циклы можно применить один раз или несколько – до достижения желаемого. Разумеется, это потребует больше времени, чем в первых двух случаях.

Научиться подтягиваться – это не конец прогресса, а только начало. Использование подтягиваний как основного упражнения позволяет при грамотном и целеустремленном подходе добиваться хороших результатов. Нет ничего лучше для создания широкой спины и больших рук.

**Особенности тренировочных режимов и программ.**

1. Частота тренировок. Поскольку неумение подтянуться автоматически означает невысокие силовые результаты, оптимальными с точки зрения восстановления между тренировками будут три тренировочные сессии в неделю. Более редкие тренировки (раз в 3-5 дней) подойдут тем, кому «за 30», и, возможно, у кого восстановление замедлено. В любом случае начинать надо с 3-х тренировок в неделю.

2. В предложенных комплексах будут указаны ориентиры по нагрузке для стабильно тренирующихся мужчин. Разумеется, в начале пути, а также в случае восстановления после перерыва необходимо постепенно увеличивать тренировочную нагрузку. Это означает выполнение малого количества подходов не до предела (с определенным запасом) с плавным повышением их количества и интенсивности до обозначенных величин в течении по крайней мере 3-4-х недель.

3. Чередование подтягиваний и отжиманий является великолепным видом тренинга, поэтому любой из приведенных комплексов может быть дополнен отжиманиями. Отличный способ наращивать массу и силу. Таким образом, две тренировки в неделю «подтягивания плюс отжимания» являются оптимальным доступным способом развития мышц верхней части тела.

4. В любой тренировочной схеме желательно присутствие предварительной и заключительной растяжки широчайших мышц спины и бицепсов. При использовании отжиманий добавляется растяжку грудных мышц.

**Техника подтягивания**

Далее, очень важна техника подтягивания. Когда Вы находитесь в нижнем положении, нужно качнуться слегка вперёд. Это незаметное для постороннего глаза движение. И уже оттуда подтягиваться вверх. Опускаясь сверху вниз, нужно внизу попасть в ту точку, которая находится немного впереди, и сразу пойти вверх.

В нижнем положении сделать вдох, а в верхнем выдох.

Подтягивание средним прямым хватом

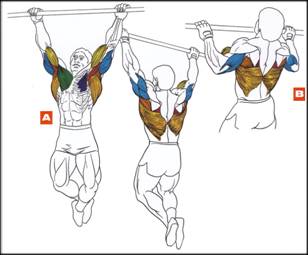
Прямой хват — это когда руки наложены на турник сверху.

Традиционный вариант. Его используют отечественные преподаватели физкультуры. Таким способом сдают нормативы, необходимые для поступления в военные учебные заведения (и на "военную кафедру").

Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч (подтянувшись, т. е. когда подбородок находится выше перекладины, кисти должны держаться за перекладину чуть шире плеч). Повисните, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайтесь, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляйте руки.

[**Получить полный текст**](https://pandia.ru/text/categ/nauka.php)



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫЕ МЫШЦЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МЫШЦА | РАСПОЛОЖЕНИЕ | РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИЕ |
| Спина   |  | | --- | |  |   Широчайшая мышца   |  | | --- | |  |   Ромбовидная мышца   |  | | --- | |  |   Большая круглая мышца | Верхняя боковая часть и нижняя половина спины  Средняя часть верха спины  Верх боковой часть спины | Тянет туловище вверх, приближая бока к локтям(привидение плеча); отводит плечи назад, за спину (разгибание плеча)  Поворачивает лопатку книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)  Помогает широчайшей подтягивать туловище к локтям и отводить плечи назад |
| Мышцы ассистенты   |  | | --- | |  |   Большая грудная мышца   |  | | --- | |  |   Малая грудная мышца   |  | | --- | |  |   Ключевидно-плечевая мышца   |  | | --- | |  |   Подлопаточная мышца   |  | | --- | |  |   Бицепс   |  | | --- | |  |   Трицепс | Верхняя часть грудной клетки  Верхняя часть грудной клетки  Внутренний участок верха руки у плечевого сустава  В подлопаточной ямке  Передняя часть верха руки  Задняя часть верха руки | Тянет туловище вверх, приводя вверх руки к туловищу (приведение плеча)  Помогает поворачивать лопатку к низу  Подтягивает туловище к локтям; укрепляет плечевой сустав  Подтягивает туловище к локтям; укрепляет плечевой сустав  Сгибает руку и фиксирует локтевой сустав  Фиксирует локтевой сустав |

**Методика обучения**

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

Первый этап.

На начальном этапе нам необходимо создать представление о выполнение упражнения, и укрепить мышцы (широчайшую, ромбовидную, большую круглую мышцу и еще ряд вспомогательных) которые будут участвовать в работе.

1. Подтягивание на низкой перекладине

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65см 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 положение касаемся перекладины грудью, в нижнем руки выпрямляем до конца.

Как только физические возможности индивидуума позволяют 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 подтягивания.

Нужно любым удобным способом занять на перекладине верхнее положение и медленно опускаться вниз, снова забираться наверх и снова опускаться.

Негативных повторений должно быть в подходах от 3-х до 6-ти.

Если в очередном повторении вы не можете опускаться медленно и тело «падает» вниз, то подход следует закончить – для работы подходят только медленные повторения. Если вы с самого начала «падаете» - этот режим пока рано применять – надо поработать в других режимах, пока сила не возрастет настолько, чтобы медленные негативные повторения стали возможны.

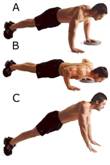
4.Подтягивание с помощью партнера

Напарника должен мощно подталкивать наверх и тут же убирать руки. Обучаемый опускаетесь. Затем снова. Разумеется, сильный напарник предпочтительнее слабого. Усилия по пути наверх должны быть не чрезмерны – лишь достаточны для того, чтобы подняться.

5.Сгибание разгибание 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 сек и увеличиваем до полутора минут. Данное упражнение развивает силовую выносливость, предплечья и укрепляет хват.



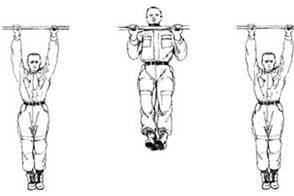
2. Подтягивание с помощью жгута

Жгут закрепляется на перекладине. Как правило жгут облегчает тело от 10-30% в зависимость от по ставленой 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, что б было возможно выполнить 3 подхода по 5-8 повторение, 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 хвата

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.

5. Перекаты ("Крокодильчик").

Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот.

[**Получить полный текст**](https://pandia.ru/text/categ/nauka.php)

6.Вис на согнутой руке

Исходное положение вис на перекладине. Желательно висеть так, чтобы рука была согнута как минимум под одним из трёх углов: "полностью согнута", 90 градусов, 120 градусов. Продолжительность от 2 до 12 секунд.

Основное правило - не выполняйте вис на согнутой руке, если вы подтягиваетесь меньше 15 раз. Пока вы не достигнете этого уровня, выполняйте обыкновенные подтягивания по 4-8 подходов за тренировку с отдыхом 2-4 минуты между подходами.

Хочу отметить два момента:

- Вис на согнутой руке - это высоко интенсивное упражнение, которое требует определённой концентрации и "свежих" мышц.

- Упражнение травмо опасное, и можно легко получить травму, если перетренироваться или выполнять упражнение неправильно.



7.Суперподход

Для высоко интенсивной тренировки возможно объединить три из вышеупомянутых упражнений в виде супер подхода. Например, выполните концентрическое подтягивание, затем зависните на несколько секунд на согнутой руке и затем медленно опуститесь

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 не качественные висы.

**Подробная инструкция по методике**

Месяц первый

первая неделя

1. Подтягивание с ногой 3\*8 ( 3 подхода по 8)

Сгибание разгибание в упоре лежа 3\*10

Подтягивание с помощью партнера 3\*8

2. Негативные подтягивания 2\*5

Сгибание разгибание в упоре лежа 3\*10

Подтягивание на низкой перекладине 3\*8

3. Сгибание разгибание в упоре лежа 3\*10

Подтягивание на низкой перекладине 3\*8

Подтягивание с помощью партнера 3\*8

Подтягивание с ногой 3\*8

вторая неделя

1. Негативные подтягивания 2\*7

Подтягивание на низкой перекладине 3\*10

Подтягивание с ногой 3\*12

Подтягивание с помощью жгута 3\*10

2. Сгибание разгибание в упоре лежа 3\*10

Подтягивание с помощью жгута 3\*10

Подтягивание с ногой 3\*12

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*1

Негативные подтягивания 1\*7

Подтягивание с помощью жгута 3\*10

Вис на перекладине 2\*15

третья неделя

1. Самостоятельное подтягивание на перекладине 5\*1

Подтягивание с помощью жгута 4\*10

Подтягивание с ногой 4\*15

Вис на перекладине 2\*20

2. Самостоятельное подтягивание на перекладине 8\*1

Сгибание разгибание в упоре лежа 4\*8

Подтягивание с помощью жгута 4\*12

Подтягивание на низкой перекладине 3\*15

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*2

Подтягивание с помощью жгута 4\*12

четвертая неделя

1. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*2

Подтягивание с помощью жгута 4\*15

Вис на перекладине 2\*25

2. Самостоятельное подтягивание на перекладине 4\*2

Подтягивание с помощью жгута 4\*20

Сгибание разгибание в упоре лежа 4\*10

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине 5\*2

Подтягивание с помощью жгута 4\*20

Вис на перекладине 3\*20

Подтягивание с ногой 4\*20

второй месяц

первая неделя

1. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*3

Негативные подтягивания 3\*9

Сгибание разгибание в упоре лежа 4\*10

2. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*4

Подтягивание с помощью жгута 4\*20

Вис на перекладине 3\*25

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*5

Сгибание разгибание в упоре лежа 4\*12

Подтягивание с ногой 4\*20

вторая неделя

1. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*5

Негативные подтягивания 2\*10

Подтягивание с ногой 4\*20

2. Самостоятельное подтягивание на перекладине 2\*6

Подтягивание с помощью жгута 4\*20

Вис на перекладине 3\*25

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине 2\*6

Сгибание разгибание в упоре лежа 3\*15

Подтягивание с ногой 4\*20

третья неделя

1. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*6

Подтягивание с помощью жгута 4\*20

Вис на перекладине 2\*35

2. Самостоятельное подтягивание на перекладине 4\*6

Негативные подтягивания 3\*10

Сгибание разгибание в упоре лежа 4\*10

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине 4\*6

Сгибание разгибание в упоре лежа 3\*15

Подтягивание с ногой 4\*20

четвертая неделя

1. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*7

Подтягивание с ногой 4\*20

Вис на перекладине 2\*35

2. Самостоятельное подтягивание на перекладине 3\*7

Вис на согнутой руке 2\*15

Сгибание разгибание в упоре лежа 3\*15

3. Самостоятельное подтягивание на перекладине 4\*7

Вис на согнутой руке 2\*15