

**"Ақмола облысы Білім басқармасының Атбасар ауданы бойынша Білім бөлімінің Атбасар қаласының № 2 жалпы білім беретін мектебі» Коммуналдық мемлекеттік мекеме**



## **«Подтягивание, как один из показателей физической подготовленности учащихся»**

**(из опыта работы учителя физической культуры Мак Л.В)**

**г.Атбасар, 2023г**



**Физическая подготовка имеет очень важное значение в жизни и развитии ребенка. Любой вид спорта дисциплинирует, повышает выносливость, укрепляет мышцы и скелет. Не смотря на то, что каждый вид спорта имеет свои особенности, всех их объединяют какие-то общие навыки и умения. Сегодня я хочу остановиться на таком физическом упражнении, как подтягивание.**

**Подтягивание — один из обязательных нормативов для мальчиков, выполнение которого говорит о хорошей физической форме. Упражнения на подтягивания из виса относятся к таким спортивным умениям, которые имеют только положительные стороны по отношению к развитию физического и умственного состояния ребенка. С их помощью можно добиться следующих результатов:**

- укрепить скелет и снизить шансы переломов костей;**
- сделать ребенка более выносливым;**
- укрепить сердечно-сосудистую систему, тем самым повышая иммунитет ребенка;**
- сделать сильнее кисти рук;**
- улучшить общее физическое состояние ребенка.**

**Ребенок с легкостью освоит лазания по канату, хождение на руках, сальто и другие спортивные элементы, подготовиться к сдаче Президентских тестов за курс 4,7,9, 11 классов. Вес при выполнении подтягиваний конечно играет свою роль, но это не панацея, даже если у ребенка и наблюдается избыточный вес — это не причина откладывать занятия спортом.**

**Часто проблема с выполнением подтягивания возникает и из-за того, что у ребенка слишком слабые руки. Он попросту не может удерживать свой вес, чтобы подтянуться, а ведь еще же необходимо приложить усилие, чтобы поднять тело выше перекладины. Чтобы у ребенка получилось с легкостью выполнять подтягивание на перекладине, нужно для начала освоить программу занятий по развитию мышц рук.**

**Для достижения хороших результатов занятия необходимо проводить не реже, чем 2-3 раза в неделю на протяжении месяца, а по истечении месяца упражнения нужно заменить, либо повысить нагрузку. Изначально можно распределить учебные часы по разделу «Гимнастика» и рассчитать на 12 -14 ч в год (3ч в неделю), далее упражнения должны внедряться и в течение учебного года в вариативном компоненте или в другом разделе школьной программы.**

**Самое главное – это поставить цель: используя программу научить подтягиванию всех детей, даже обладающих избыточным весом и слабую физическую подготовленность, т.е. способствовать обучению подтягивания на турнике с нуля.**



## **Цели и задачи:**

### **Цели:**

- обучение специальным физическим упражнениям, способствующим развитию силы и выполнению подтягиваний из виса, входящих в рамки школьной программы.
- подготовить к успешной сдаче зачета по предмету «Физическая культура» и нормативов Президентского многоборья учащихся 4,7,9,11 классов.

### **Задачи:**

- развить интерес и положительную мотивацию к выполнению упражнений на силу;
- расширить и углубить представления учащихся о методах силовой подготовки;
- формирование навыка работы с использованием различных упражнений для развития силы;
- развитие способности к самоконтролю и концентрации, умения правильно распорядиться своими возможностями.



## Специальные упражнения для обучения подтягиванию:

### 1. Упражнения для мышц кора:

#### 1. Подъем коленей в висе



#### Упражнение для №2.

#### Гимнастическая планка

Обрати внимание на постановку носка на землю. Мы упираемся в пол внешней частью пальцев ног. Основной акцент смести на положение спины. Тянись лопатками вверх, максимально сокращая пресс. Руками активно толкай землю от себя.

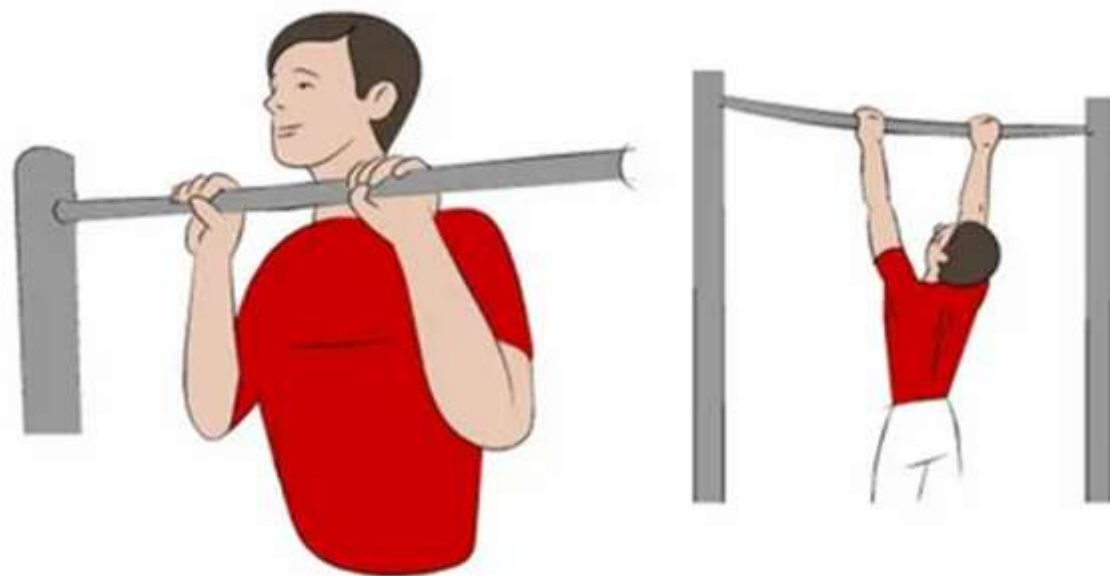


## Вовлечение плеч в висе на турнике



Повисните на турнике, опустите плечи, сведите лопатки. Зафиксируйте положение на 1–2 секунды, расслабьтесь и повторите. Не спрыгивайте до конца подхода.

## Удержание в верхней точке



# Негативные подтягивания



- Исходное положение над перекладиной, а не под ней. Можете подпрыгнуть, или использовать стул, чтобы начать в верхней точке. Когда подбородок окажется над перекладиной – медленно - медленно опускайтесь вниз, пока не повиснете на прямых руках.
- Выполнять 3-5 подходов по 10 повторений.
- Сфокусируйте все усилия на том, чтобы опускаться как можно медленнее.



## "Австралийские подтягивания"



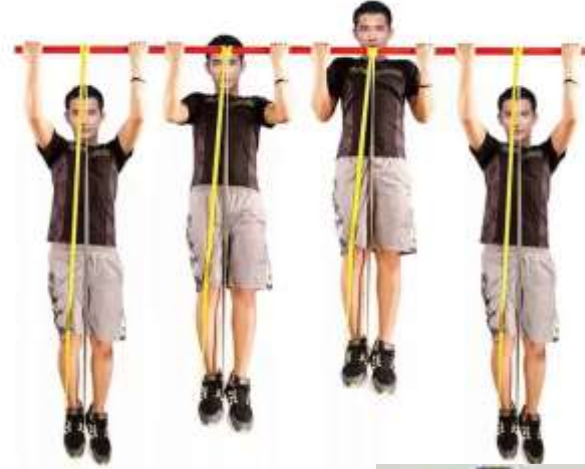
- Намного легче обычных подтягиваний. Начинаешь лёжа под перекладиной, потом тянешь себя к перекладине, в то время как ноги продолжают касаться земли. Ты поднимаешь меньший вес, чем при подтягивании, и в то же тренируешь те же самые группы мышц.

## Австралийские подтягивания с ногами на тумбе



Чем ближе к параллели с полом находится ваше тело, тем сложнее их делать. Чтобы принять такое положение, вы можете опустить турник пониже, а если это невозможно — поставить ноги на тумбу.

## Подтягивания на резинке или с опорой на стул





## Подтягивания с поддержкой эспандера



# ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ



- РАБОТАЮТ: широчайшие мышцы спины, бицепсы, средняя часть трапеций.
- КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это упражнение более амплитудно по сравнению с подтягиваниями широким хватом, благодаря чему широчайшие нагружаются несколько больше. В традиционном подтягивании широким хватом больше достается мышцам середины спины.
- ВЫПОЛНЕНИЕ: повисни на низкой перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Подтянись, отчетливо сведя лопатки. Вернись в исходное положение и повтори.
- КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве временной замены подтягиваниям широким хватом, когда последние наскучат.

## ► Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

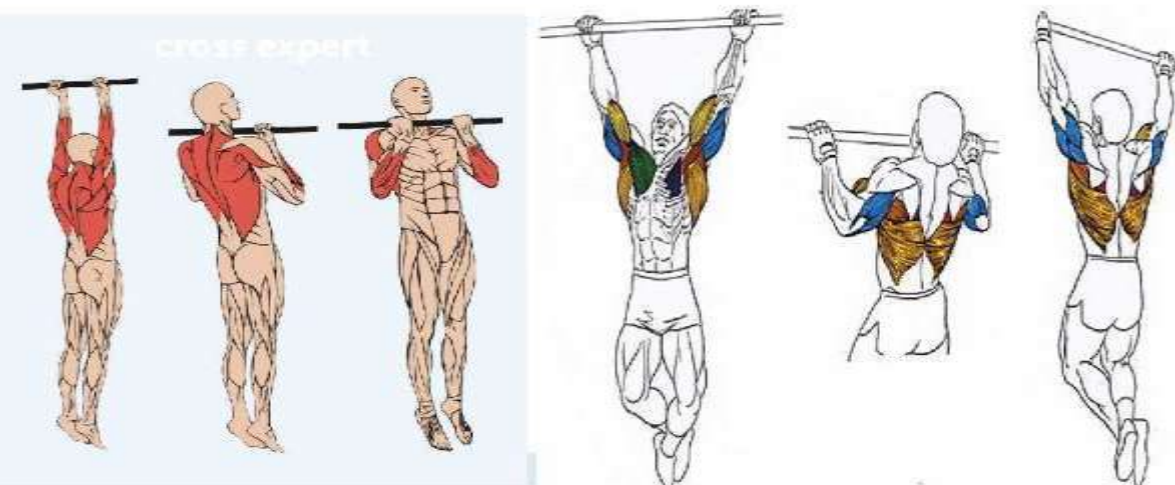
Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч.

Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.

## ► Подтягивания обратным хватом

Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



## **Специальные упражнения для обучения подтягиванию:**

**1. Упражнения для мышц кора:**

**№1. Подъем коленей к груди;**

**№2. Гимнастическая планка.**

**2. Соединения упражнений в серию.**

**3. Вовлечение плеч.**

**4. Удержание в верхней точке.**

**5. Негативные подтягивания.**

**6. Австралийские подтягивания ( том числе и с ногами на тумбе).**

**7. Подтягивания на резинке или с опорой на стул.**

**8. Подтягивания с поддержкой эспандера.**

**9. Классические подтягивания обратным хватом.**

**10. Классические подтягивания прямым хватом.**

**Данные упражнения выполняются в зависимости от того, сколько раз ученик сможет подтянуться. Если он сможет подтянуться пять раз в подход с хорошей формой — нужно переходить к более сложным упражнениям.**





**В результате обучения учащиеся  
должны знать:**

с помощью каких упражнений можно развить силу мышц  
рук;

**должны уметь:**

включать в работу все мышцы, которые должны участвовать  
в подтягивании;

**должны применять:**

комплексы упражнений для развития силы;

**должны владеть:**

навыками подтягивания на перекладине

