

Тема: Проблема подтягиваний на высокой перекладине у студентов СПО и как её решить.

Подтягивания на перекладине – это большая проблема на всех этапах физического воспитания юношей. Зачастую к концу начальной школы средний результат у мальчиков в подтягивании на высокой перекладине 2-3 раза, а то и меньше. В средних классах в период полового созревания за счёт естественного развития силы и прироста мышечной массы у мальчиков результаты улучшаются. Но бывает и так, что к концу обучения в школе или колледже юноша совсем не может подтянуться ни разу. Можно перечислить следующие факторы, которые мешают добиться успеха в этом упражнении:

1. Избыточный вес. Большой собственный вес создаёт лишнюю нагрузку на мышцы. Иногда это связано с генетической предрасположенностью, а иногда с неправильным питанием
2. Низкий уровень физического развития. То есть те мышцы, которые участвуют в подтягивании недостаточно развиты. Это мышцы верхнего плечевого пояса, спины и пресса. Можно сказать, что это решающий фактор
3. Низкий уровень развития вспомогательных мышц. В подтягивании работают основные группы мышц (широчайшие спины и бицепсы) и вспомогательные. Невозможно выполнять подтягивание, если хотя бы одна групп мышц неразвита
4. Неправильная техника выполнения. Правильная техника подтягиваний включает несколько этапов. В каждый из них мышцы должны работать согласовано, правильно. Над совершенствованием техники следует постоянно работать

Основные правила техники выполнения подтягиваний:

1. Хват должен быть крепким, со всей силы
2. Корпус должен располагаться вертикально, без раскачиваний
3. Подтягивание начинать за счёт мышц спины и затем последовательно включать мышцы рук
4. Подтягиваться без рывков и опускаться до исходной позиции нужно плавно
5. Дыхание ровное: подъём вдох, опускание выдох

Существуют некоторые медицинские противопоказания при которых подтягиваться нельзя:

- Сколиоз 2 степени и выше
- Грыжи и травмы позвоночника
- Некоторые виды остеохондроза, особенно шейного отдела

Особенности разновидностей техники выполнений подтягиваний

Существуют различия в техниках выполнения подтягиваний, которые определяются разными хватами. Чаще всего это прямой хват. По мере развития тренированности осваиваются обратный и комбинированный. В последнем одна рука располагается прямым хватом, другая — обратным. При прямом хвате основная нагрузка ложится на мышцы спины и плечевой пояс, при обратном — на бицепсы. Тренированность тех или иных групп мышц определяется и шириной хвата. Широкий хват нагружает мышцы спины, но чем он шире, тем меньше амплитуда. В этой технике подтягивания делаются плавно, без полного распрямления рук, за счет широких мышц спины. Верхнюю точку подъема фиксируют контактом груди с перекладиной.

Особенности методики обучения и повышения результативности в подтягиваниях на перекладине

Целесообразно использовать различные специализированные мини - комплексы упражнений, направленные на развитие тех мышечных групп, которые задействованы в подтягивании непосредственно на уроке физической культуры. Всем известно, что одного урока в неделю физической культуры недостаточно для решений тех многих задач, которые стоят перед учителями и обучающимися. Но тем не менее можно составлять специализированные комплексы упражнений и включать их в уроки на протяжении всего учебного года. Эти комплексы следует составлять с учётом тех проблем, которые есть на данный момент у студента, параллели или с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Продолжительность комплекса на уроке может составлять от 5 до 10 минут, включать его можно в различные части урока.

При составлении комплексов следует соблюдать принципы спортивной тренировки:

- Принцип сознательности. Формирует у студента целеустремленность. Мы должны ставить определённую цель перед студентом как на уроке, так и на ближайшую перспективу. Говорить зачем и для чего мы выполняем те или иные упражнения. Ставить перед студентом промежуточные цели.
 - Принцип непрерывности учебно - тренировочного процесса. Важно учитывать при составлении комплексов, что адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, то есть воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.
 - Принцип волнообразности. Планировать дозировку и интенсивность упражнений в комплексах в течении недели, четверти и учебного года в соответствии с этим принципом.
 - Принцип доступности и индивидуализации. Комплекс должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям.
 - Принцип активности. Проявление творческой инициативы на уроках.
 - Принцип систематичности-непрерывность учебно-тренировочного процесса.
- Применение комплексов на протяжении всего учебного года, в том числе с учётом самостоятельных занятий обучающихся.
- Принцип цикличности учебно-тренировочного процесса. При формировании комплексов нужно учитывать частичную повторяемость упражнений, этапов и периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне нагрузок, сложности задач. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.
 - Принцип единства общей и специальной подготовки обучающегося. Подбор упражнения общей физической подготовки в комплексах, да и вообще в течении всех уроков и при самостоятельных занятиях должен заложить базу для повышения результативности в подтягиваниях.

Упражнения для составления специализированных комплексов

- «Воображаемые подтягивания». Имитация подтягиваний с последовательным напряжением всех задействованных групп мышц.
- Отжимания от пола. Разновидности отжиманий. Частичные отжимания, с изменением положения рук, с колен и т.д.
- Различные виды «планок». Высокие, низкие, боковые и обратные «планки»

Передвижение по полу в положении упор лёжа без помощи ног

- Прыжки «лягушкой». Из положения упор присев, отталкиваясь ногами, руки тянуть вперёд, приземлиться на руки в упор присев. То же самое – боковые «лягушки»
- Подтягивание – передвижение по гимнастической скамейке. Передвижение по скамейке, подтягивая корпус руками одновременно или поочерёдно по гимнастической скамейке в положении лёжа на животе
- Висы на гимнастической лестнице или на перекладине широким, узким, средним, прямым и обратным хватом с различными положениями (статические положения) ног: ноги врозь; «уголок»; с подтягиванием коленей к груди
- Висы на перекладине или гимнастической лестнице с использованием как прямого, так и обратного хвата с разными углами сгибания рук (статический режим), варьируя широкий, средний и узкийхваты. Висы на одной руке
- Передвижение в положении виса по полосе из гимнастических лестниц. Передвижение в положении виса на перекладине.
- Частичные подтягивания. Выполнение подтягиваний до одной четверти или половины амплитуды.
- Негативные подтягивания. Выполнение только негативной фазы подтягиваний (опускание). Исходным положением для негативных подтягиваний должна быть высшая точка положительной фазы. Использование в этом упражнении различных хватов.
- Подтягивания с поддержкой. Выполнение этого вида подтягиваний осуществляется с помощью партнёра или других вспомогательных средств (стул, скамейка и т.д.)
- Подтягивания на толстой перекладине.
- Подтягивания с отягощением или дополнительным сопротивлением

Методы, которые целесообразно применять при выполнении упражнений в комплексах

- Повторный метод – это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха
- Интервальный метод. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Разновидности этого метода:

- прогрессирующее упражнение (например, последовательное выполнение подтягиваний 4 – 6 – 8 - 10 повторений с полными интервалами отдыха между подходами);
- варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, выполнение подтягиваний 10 – 8 – 10 - 8 - 10 – 8 – 6 – 4 повторений, а интервалы отдыха колеблются от 30с до 1 мин.);
- нисходящее упражнение (например, выполнение подтягиваний в следующем порядке – 14 – 12 – 10 – 8 – 6 - 4 с жесткими интервалами отдыха между ними).
- «горочка» (например, выполнение подтягиваний 2 – 4 – 6 – 8 – 10 – 8 – 6 – 4 – 2 повторений);
- Круговой метод. Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Методические рекомендации для самостоятельных занятий. Первые шаги для тех, кто не умеет подтягиваться совсем

Первый шаг, который нужно сделать, это установить перекладину у себя дома. Свои самостоятельные тренировки нужно начинать с техники, которая называется «негативные повторения». Нужно встать на возвышение, ухватиться за перекладину, подбородок тянуть вверх. То есть имитировать правильное положение рук «хват спереди» и

подбородка. Из этого положения медленно, с сопротивлением, опускаться до виса. Нужно задерживаться в точках, где чувствуете максимальное напряжение мышц, которые должны максимально напрягаться. В первый день выполняются 5 повторов по три подхода, на второй 7 повторов в три подхода. Постепенно неделя за неделей дозировка увеличивается. Применять этот метод нужно до той стадии тренированности пока не получится подтянуться один раз.

Далее нужно переходить к подтягиваниям с поддержкой (партнёр поддерживает за согнутое колено или голень и слегка помогает подтягиваться). Если нет такой возможности, то можно выполнять подтягивания с прыжка, то есть слегка оттолкнуться от поверхности пола или возвышенности и подтянуться, далее медленно опуститься в исходное положение. Дозировку постепенно увеличивать каждые 1-2 недели в зависимости от прироста силы.

Вспомогательные упражнения для развития тех мышц, которые участвуют в подтягиваниях

- Все виды отжиманий от пола.
- Упражнения с гантелями
- Упражнения с кистевым эспандером
- Различные виды «планок»

Главное условие для самостоятельных занятий – это систематичность и постепенное увеличение нагрузки.