Как научить подтягиванию

Как научить детей подтягиванию? Приступая к обучению, в первую очередь придерживаюсь правила от простого к сложному. Исхожу из того, что разнообразие порождает интерес, а доступность упражнений и ближайшая конкретная цель прибавляют ученикам силу и уверенность в своих стремлениях. Вера в успех – вот ключ к успеху! Вооружась этими принципами, начинаю так планировать свою работу с I по XI класс, чтобы каждый из юношей смог подтянуться 12-15 раз к окончанию средней школы.

Выполнять подтягивание в висе на низкой перекладине, конечно, проще. Очень слабым ученикам предлагаю делать это упражнение в висе лежа на согнутых руках на низкой перекладине, а также даю такое домашние задание : поставить два стула, поперек положить любую палку, которая сможет заменить перекладину, и выполнять подтягивание (если мама и папа хотят помочь ребенку научиться подтягиваться, то могут держать палку в опущенных руках) . Получается хорошая тройка: мама, папа, я – спортивная семья. Эти домашние задания целесообразно демонстрировать на открытых уроках для родителей.

На урочных занятиях физической культурой подтягивание в тройках со сменой ролей можно включать как в основную, так и в заключительную часть урока.

Полезным и эффективным упражнением в достижении вышеназванной цели является подтягивание на пристеночной перекладине, где ученик может помочь себе подтянуться толчком согнутой ноги, стоящей на гимнастической стенке.

При подтягивании в висе на пристеночной перекладине «углом» обе ноги поставлены на рейку гимнастической стенки чуть ниже пояса. Ноги и туловище образуют угол 900, а руки и туловище составляют прямую линию. В таком положении надо сгибать руки до касания подбородком перекладины. Следить, чтобы прямой угол между закрепленными ногами и туловищем сохранялся.

Следующий этап – вис на согнутых руках на перекладине. Пусть подтягивание пока не получается, но выполнить вис на согнутых руках и при этом задержаться в этом исходном положении какое-то время смогут, пожалуй, все.

Я предлагаю выполнять это упражнение как тест для проверки силы рук на первых уроках гимнастики, причем в процессе работы можно использовать различные хваты – снизу, сверху. А при контрольной проверке применять только хват сверху (подбородок должен находиться на уровне перекладины, но не касаться ее).

Оценочная таблица с контрольными показателями теста «Вис на согнутых руках на перекладине для мальчиков (юношей)» приведена ниже на этой странице. Цифры в вертикальных графах показывают количество секунд, в течение которых надо продержаться в висе для получения той или иной оценки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцен-ка | Классы | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| «5» | 12 | 15 | 17 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 |
| «4» | 8 | 10 | 14 | 15 | 18 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| «3» | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 | 25 | 30 | 30 |
| «2» | 2 | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 15 | 18 | 20 |

При выполнении домашнего задания в висе на согнутых руках надо каждый день увеличивать продолжительность виса на 1 сек. Такой самоконтроль прост, но успех очевиден.

Существенный момент – помощь учителя. Очень часто наблюдаю, как дети психологически не могут заставить себя подтянуться, особенного с нулевого рубежа. Стараюсь дать возможность ребенку проверить свои силы, помогая (одной рукой поддерживая под спину, другой под ноги) во время выполнения учеником подтягивания. Придать ускорение телу занимающегося во время подтягивания надо на начальном этапе упражнения. Далее ученик уже сам активно включается в работу, осуществляя сгибание рук.

Надо обязательно объяснять школьникам, как правильно выполнять вдох и выдох при подтягивании: выдох нужно делать активно в висе с прямыми руками, а вдох следуют произвольно во время сгибания рук. На одном цикле дыхания и тем более при задержке его много раз не подтянешься.

Подвижные игры, эстафеты, занятия на тренажерах – все упражнения, что связаны с подтягиванием, также помогут ребенку осуществить его заветную мечту – научиться выполнять подтягивание. В этом аспекте эффективны простейшие тренажеры «Грация» (резиновый эспандер) или «Пружинка» (ступни ног прижимают тренажер, а руки осуществляют сгибание в положении стоя или сидя). «Грацию» или «Пружинку» можно с успехом применять на уроках в начальной школе. Они практически не занимают места, поэтому можно рекомендовать родителям учащихся приобрести такой спортивный инвентарь для занятий в домашних условиях.

Важные подготовительные упражнения для выполнения подтягивания – эстафеты. В начальной школе можно, например, использовать лазание по гимнастической стенке или подтягивание лежа на гимнастической скамейке, держась за ее края. Вначале надо учащимся дать задание подтянуться, держась за скамейку двумя руками одновременно. В V-VI классах такое задание в эстафетах можно усложнить, например, подтягивание выполнять руками поочередно. Это упражнение также помогает детям научиться лазанию по канату в два приема.

Полезна и эстафета с завязыванием ленточки, когда участники один за другим залезают на гимнастическую стенку и завязывают ленточку на верхней рейке.

В V-VII классах предлагаю эстафету с выполнением подтягивания на пристеночной перекладине, для чего требуются четыре перекладины, закрепленные на гимнастической стенке, - по количеству участвующих команд. Подтягивание нужно выполнять по заданию учителя, например, три раза. Кто не умеет подтягиваться, тот выполняет его с помощью, отталкиваясь одной ногой от гимнастической стенки. Для большей нагрузки и совершенствования подготовительных приемов подтягивания предлагаю эту эстафету выполнять два-три раза подряд.

В старшем возрасте, в VIII-XI классах, интересно проходят соревнования на выявление самого сильного учащегося. Спортивный инвентарь – четыре пристеночных перекладины. Построив юношей по росту, я объясняю условия соревнований: «После того, как мы с вами выполним упражнение, которое определит самого сильного из вас, вы построитесь уже не по росту, а по силе. Впереди встанут самые сильные – те, кто сможет дольше всех выполнить вис на согнутых руках на перекладине или подтянется наибольшее количество раз».

Если, например, на уроке присутствуют 14 юношей, то и мест будет 14 – с первого по четырнадцатое. Перекладин – четыре, а юношей 14, что делать? В таком случае предлагаю соревнование с выбыванием (предварительный этап и финал). Вдоль стены спортивного зала ставим четыре гимнастические скамейки. Одна скамейка предназначена для учеников, занявших в соревнованиях между четверками первые места, вторая – для вторых, третья – для третьих, четвертая – для четвертых.

Вначале по команде «Марш!» на перекладине выполняют вис на согнутых руках первые четыре ученика. Руки у участников согнуты, подбородок не касается перекладины. Кто первый выпрямит руки и спрыгнет с перекладины, тот должен будет сесть на скамейку 4, второй – на скамейку 3, третий – на скамейку 2. Победитель садится на скамейку 1. Участники второй четверки садятся в том же порядке. Так как у нас налицо 14 участников, оставшиеся 6 школьников выполняют вис по трое одновременно.

В итоге, допустим, получилось, что на первых трех скамейках сидит по четыре участника, а на скамейке 4 их двое. Последние участники, выполняя это упражнение (скамейка 4), разыгрывают 13-е и 14-е места; скамейка 3 - места с9-го по 12-е; скамейка 2- с 5-го по 8-е. Первая, или финальная, скамейка разыгрывает места с 1-го по 4-е.

Так как на первую скамейку после предварительного розыгрыша сели наиболее сильные участники, им я и предлагаю определить победителя призеров соревнования, выполняя подтягивание всем вместе, под мой счет.

Также соревнования можно проводить со всеми учащимися и начинать с подтягивания, а не с виса на согнутых руках. Если количество участников не более12, то во второй финальной стадии победитель четвертой скамейки переходит на третью и так далее, то есть у проигравших есть возможность отыграться и занять более высокое место , добравшись до финала. В конце соревнований юноши уже строятся не по росту, а по силе.

В старших классах провожу соревнование на самого сильного «Ступенька вверх», которое представляет собой подтягивание на максимальное количество раз («Кто больше?»).

Это упражнение надо выполнять не сразу, а за несколько подходов. Первый подход – подтянуться 1 раз, второй -2 раза и так далее. После каждого подхода необходима пауза для отдыха 10-30 сек. При наличии четырех навесных перекладин и, предположим, присутствии 12-16 юношей на уроке такие соревнования займут 5-7 мин.

Можно провести и соревнование на силу «Ступенька вниз»: за время первого подхода подтянуться максимальное количество раз, а затем в каждый последующий подход сбавлять число повторений на 1 раз.

Если суммировать все выполненные тем или иным участником подтягивания, то может получиться неплохой личный показатель. Например, при максимуме 12 раз общая сумма подтягиваний может быть равна 78. Естественно, такой результат будет приятен для ученика, а у присутствующих на уроке девушек этот юноша вызовет особое уважение.

Совершенствуя выполнения учениками X-XI классов упражнения в подтягивании, даю следующие задания:

А) выполняя подтягивание, держаться за перекладину широким хватом и стараться достать перекладину затылком;

Б)при подтягивании держаться за перекладину разными хватами;

В) выполняя подтягивание или вис на согнутой руке, свободной рукой держаться за кисть руки, в свою очередь держащей перекладину.

Лазание по канату в два или три приема (особенно без помощи ног, на одних руках) также является отличным средством для улучшения подтягивания. Обычное лазание по канату можно разнообразить, давая, например, следующие задания: «Кто сделает меньшее количество перехватов рук во время лазания до конца каната (при лазании с помощью ног в два приема или при лазании на одних руках)?» «Кто сделает больше перехватов при лазании на одних руках?» Или поставить такую задачу: выполнить лазание по канату на одних руках, держа ноги углом; по двум канатам одновременно и т.п.

Занятия с гантелями и набивными мячами, направленные на развитие мышц сгибателей рук, также будут очень полезны, а в X-XI классах хорошим подспорьем послужат упражнения с гирей или штангой.

Результат в подтягивании – специфический показатель силы. И порой юноша, прекрасно справляющийся с тяжелой гирей или штангой, сможет подтянуться лишь небольшое количество раз, и наоборот. Дело в том, что на результат в подтягивании значительное влияния оказывает рост и вес занимающегося. Поэтому, когда иногда говорят, что если ученик не умеет подтягиваться, то он слабак – это неверное утверждение.

Полагаю, что приведенные разнообразные упражнения помогут совершенствованию физической подготовленности учащихся.