

## ЯК ПОДРУЖИТИСЬ З ПІДТЯГУВАННЯМ

**Сосіна В.Ю.**

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У статті узагальнена методика навчання згинання і розгинання рук у висі.

**Ключові слова:** школярі, підтягування, методика.

**Вступ.** Як тільки на уроках фізичної культури наближається час здавання тестів з підтягування та віджимання, у учнів псується настрій; вони «хворіють», приносять довідки про звільнення. Вчителі добре знають, — не тому, що не хочуть, а тому що не можуть, не вміють, не мають достатньої сили та координації. Той, хто може підтягнутися на перекладині декілька разів викликає заздрість і повагу, хто не вміє — ходить «слабаком».

Молоді люди із захопленням відвідують тренажерні зали щоб розвинути силу, зміцнити м'язи, сформувати красиву фігуру. Разом з тим, немає кращої та доступнішої вправи, яка дозволяє гармонійно і повноцінно розвинути усі м'язи верхнього плечового поясу та спини, як підтягування.

Підтягування відомі всім. Здавалося, що ж нового можна було би написати про звичайнісіньке підтягування на перекладині? Ця вправа вже вивчена достатньо. Але насправді існує так багато способів виконання підтягування, а самі вони можуть бути настільки різноманітними, що було би неправильним не звернути на це увагу. Підтягування можна виконувати різними способами, з різних вихідних положень, у полегшених і ускладнених умовах.

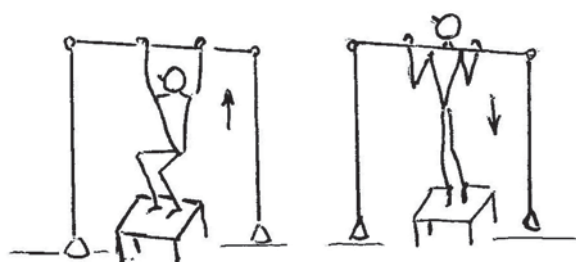
**Метою написання даної статті** було бажання надати вчителям фізичної культури ту інформацію, яку вдалося знайти у літературі та накопичити в процесі багаторічної викладацько-тренерської роботи.

**Виклад основного матеріалу.** Підтягування можна починати вивчати у полегшених умовах або за допомогою спеціальних пристосувань. Особливо це придасться учням з надмірною масою тіла. Використання цього методичного прийому дозволить включити в роботу додаткові м'язи, що зменшить навантаження на руки та спину. Підтягування хватом знизу зазвичай виконати початківцям набагато легше, тому з них і слід починати навчання.

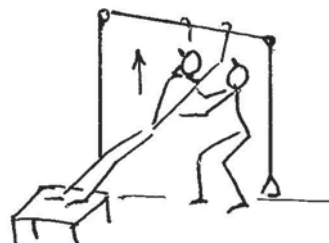
### 1. Вправи для початківців

#### 1.1. Вис присівши, ноги на підвищенні.

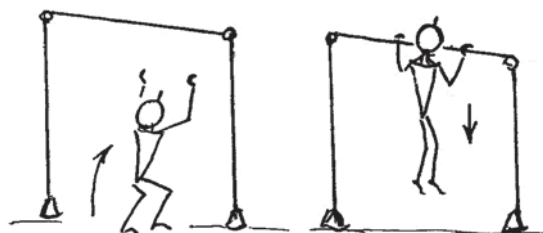
Випрямляючи ноги, зігнути руки — підтягнутися. Повільно випрямляючи руки, повернутися у в.п.



#### 1.2. Вис лежачи, ноги на підвищенні. Згинання і розгинання рук з допомогою партнера. Теж без допомоги партнера.

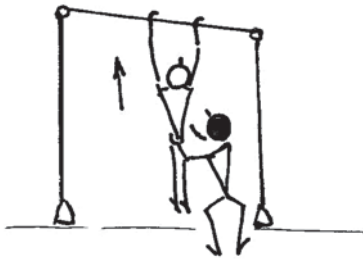


#### 1.3. Підтягування зі стрибка. Висоту перекладини встановити так, щоб до неї можна було дотягнутись або встати на підвищення. Зі стрибка, використовуючи інерцію, підтягнутись, затриматись у цьому положенні і повільно опуститись у в.п.



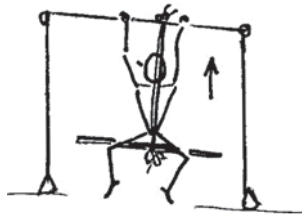
#### 1.4. Підтягування з допомогою партнера та затримкою у верхньому положенні. Партнер надає допомогу:

- 1) на початку підтягування;
- 2) при куті згинання рук 90 град.;
- 3) в кінці підтягування.

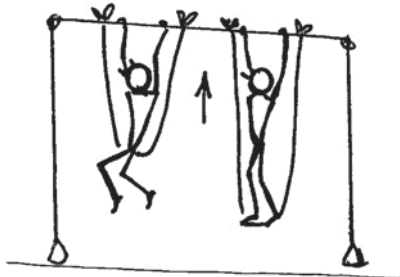


## 2. Пристосування для навчання

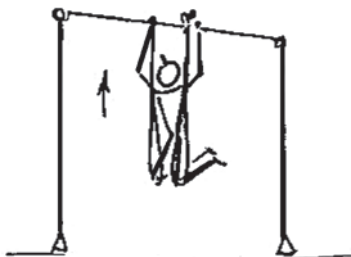
- 2.1. Один кінець гумового амортизатора закріпити на перекладині, другий — на поясі учня.
- 2.2. Один кінець амортизатора закріпити за середину гімнастичної палиці, другий — за перекладину. Сісти на палицю ноги нарізно.



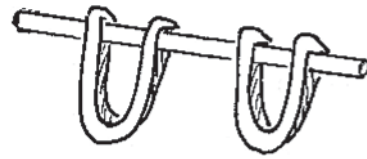
- 2.3. Два кінця амортизатора прив'язати до перекладини: 1) сісти на амортизатор; 2) встати на амортизатор.



- 2.4. Два амортизатора зав'язати на перекладині у дві петлі. Встати на коліна у петлі.



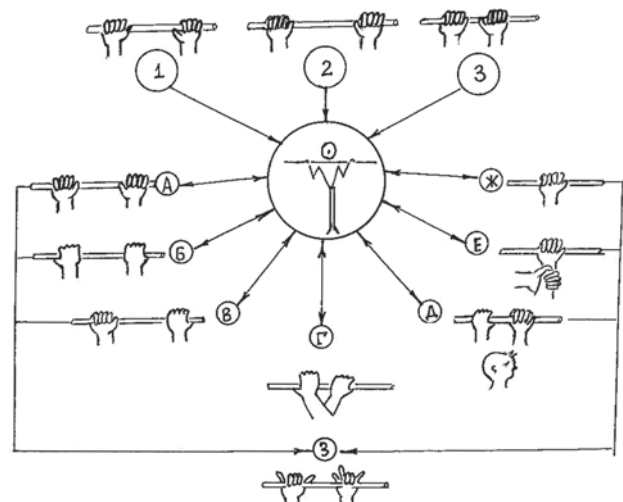
- 2.5. Лямки для рук. Особливо корисні для тих, хто має слабкий хват. Руки одягаються в лямки і після цього виконується хват за перекладину. Коли учень зможе виконати хоча б одно підтягування до підборіддя без допомоги



(«чисте» підтягування), можна використовувати всі методичні прийоми (допомога партнера, пристосування, полегшені варіанти тощо) аби збільшити кількість виконання вправи. Після виконання 5 «чистих» підтягувань, необхідно змінити методику тренування, усунути прийоми для полегшення виконання. Підтягування повинні виконуватись прямим тілом, без додаткових розмахувань, ривків ногами, без використання інерції. Дихання в процесі виконання підтягувань відбувається по схемі: вдих — затримка дихання — підтягування — видих — повільне опускання у в.п.

## 3. Підтягування у різних хватах

Від способу хвату за перекладину залежить розподіл навантаження на окремі м'язові групи. Рекомендується підтягуватися хватом, в якому всі пальці разом з великим знаходяться зверху перекладини (без пальцевий хват). Вибираючи спосіб хвату можна цілеспрямовано полегшувати або ускладнювати вправи, а також урізноманітнювати заняття новими видами вже знайомої вправи (рис. 3.1).



**Рис. 3.1.** Види хватів для виконання підтягувань  
 1 — середній хват. Відстань між кистями дорівнює ширині плечей.  
 2 — широкий хват. Відстань між кистями 50—60 см.  
 3 — вузький хват. Відстань між кистями 10—15 см.

А — хват зверху. Великі пальці спрямовані до середини. Виконання вправ у середньому хваті зверху (А-1) зміцнює м'язи спини, біцепси, згиначі передпліччя та грудні м'язи. Підвищене навантаження припадає на ліктьові суглоби.

Підтягування у широкому хваті зверху (А-2) дозволяє зміцнити верхню частину широких м'язів спини та трапецієвидні м'язи. Підтягування у широкому хваті зверху можна виконувати до грудей і за голову. Перший варіант найкорисніший, але одночасно і найважчий вид підтягування. Другий варіант підтягування буде тим ефективнішим, чим вище воно виконується. Якщо опускання у в.п. виконувати у повільному темпі, у роботу додатково включаються дельтоподібні м'язи. Але слід знати, що в разі недостатньої рухливості плечових суглобів, цей вид підтягування вважається небезпечним.

Підтягування вузьким хватом зверху (А-3) найбільше розвиває нижню частину широких та зубчастих м'язів спини та м'язів плечового поясу.

Б — хват знизу. Великі пальці спрямовані назовні. Підтягування, виконані у середньому хваті знизу (Б-1), розвивають переважно м'язи спини і біцепси. Для початківців цей вид підтягувань вважається самим оптимальним.

Широкий хват знизу (Б-2) дозволяє виконати два види підтягувань: до грудей і за голову. Перший варіант підтягування розвиває широкі м'язи спини і дельтоподібні м'язи. Виконання цієї ж вправи за голову збільшує м'язову масу плечового поясу.

Підтягування у вузькому хваті знизу (Б-3) зміцнюють переважно нижню частину широких м'язів спини, а також біцепси. Навантаження на біцепси у цьому виді підтягувань максимальне, а виконувати їх дуже важко.

В — різний хват. Одна рука хватом зверху, друга — знизу. Під час підтягування найбільше навантаження будуть отримувати м'язи тої руки, яка знаходиться у хваті знизу. А загальне навантаження на обидві руки буде відрізнятись (згідно описаного вище).

Г — схресний хват. Це хват, при якому одна рука знаходиться у хваті над другою рукою. Виконання підтягувань у цьому хваті пред'являє підвищені вимоги до сили м'язів усього верхнього плечового поясу.

Д — хват у висі поперек. Зі стійки поперек (лінія плечей перпендикулярна перекладині) взятися за перекладину різним хватом, одна рука перед другою. Виконання підтягувань у висі поперек навантажує перш за все нижню частину широких, зубчастих і плечових м'язів. Якщо покласти одну долонь на другу і потягнутися до перекладини грудьми, навантаження отримають усі широкі м'язи спини. Під час виконання підтягувань у висі поперек необхідно почергово відводити голову в праву або ліву сторону від перекладини.

Е — хват однією рукою за перекладину, другою — за зап'ястя або за передпліччя першої. Цей вид підтягування дозволяє поступово змістити силові акценти на одну руку і є підготовчою вправою для підтягувань на одній руці.

Ж — хват знизу однією рукою. Підтягування у цьому хваті дуже складні, їх навіть можна назвати «силовими трюками». Той, хто в стані зробити більше 20 підтягувань на двох руках або 1 підтягування з обтяженням, яке дорівнює 2/3 від маси власного тіла, здатний зробити підтягування на одній руці.

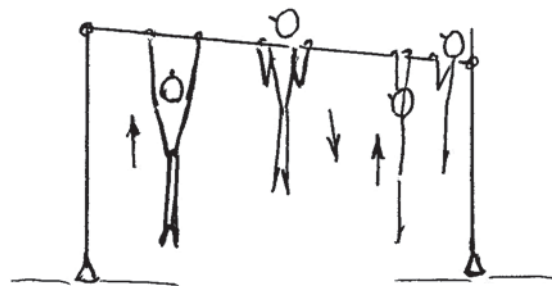
Для того, щоб підійти до виконання такого виду підтягування, рекомендується виконувати наступні вправи:

- асиметричні підтягування (почергові підтягування підборіддям до правої та лівої руки);
- різнорівневі підтягування (одна рука вище від другої. Наприклад, однією рукою триматися за перекладину, другою — за лямку або рушник).

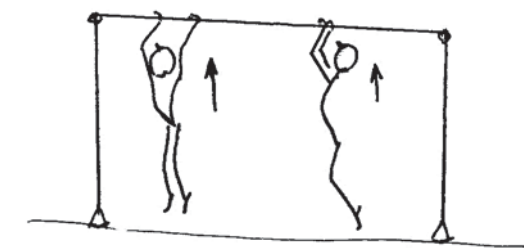
З — хватом трьома (двома, одним) пальцями. Підтягування у таких хватах збільшує силу м'язів — згиначів пальців і міцність хвату. Такого ж ефекту можна досягти при виконанні підтягування на товстій жердині.

#### 4. Підтягування у різних положеннях

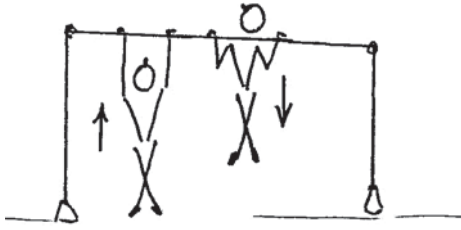
4.1. У висі прямим тілом. Виконується тільки у вертикальному напрямку, не відводячи плечей назад. Максимальне навантаження отримують м'язи рук.



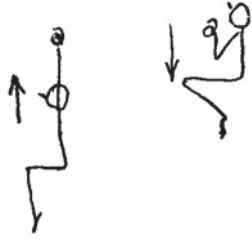
4.2. У висі прогнувшись. Піднімаючи плечі догори-назад, прогнутись і виконати підтягування. Максимально задіяні м'язи спини.



4.3 У висі ноги схресно.



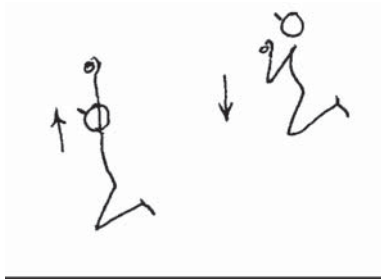
4.4. У висі, зігнувши ноги вперед. Додаткове навантаження отримують м'язи пресу і стегон.



4.5 У висі кутом або у висі кутом ноги нарізно. Додаткове навантаження отримують м'язи пресу і стегон.



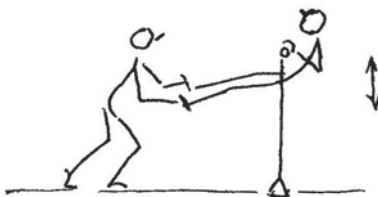
4.6. У висі, зігнувши ноги назад.



5. Підтягування у парах

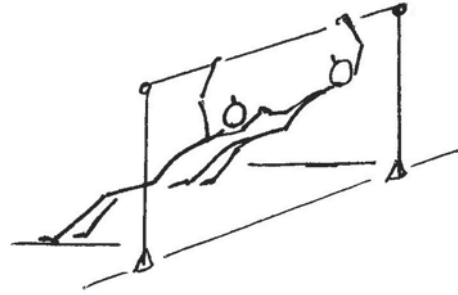
На низькій перекладині.

5.1. Обличчям один до одного. Один — у висі лежачи, другий — стоячи, хватом за стопи партнера.



5.2. Боком один до одного у висі лежачи, хватом дальніми руками за перекладину, ближніми — за руки (під спину, на плечі, під руки) партнера.

Підтягування можна виконувати по чергово або одночасно.



5.3. Обличчям один до одного. Один — у висі кутом на одній руці хватом знизу, другий — стоячи, хватом за стопи партнера.



5.4. Один за другим у висі лежачи. Перший — хватом за перекладину, другий хватом під руки першого. Одночасні підтягування.



На високій перекладині

5.5. Один за другим у висі кутом. Перший — хватом за перекладину, другий — хватом за пояс першого. Одночасні підтягування.



5.6. Обличчям один до одного у висі поперек зігнувши ноги. Коліна одного партнера затиснуті між колінами другого. Одночасні підтягування. Можна на коліна партнерів покласти набивний м'яч.



## 6. Використання обтяжень (рис. 6.1)

Вважається, якщо учень виконує більше як 15 підтягувань, для подальшого тренування необхідно додавати обтяження. Обтяження підбирають таким чином, щоби з ними можна було виконати 4—8 підтягувань. Після того, коли учень навчиться виконувати 15 повторень вправи, йому знову збільшують величину навантаження.

В якості обтяжень можна використовувати спортивний інвентар (гантелі, гири, диски від штанги, еспандери, набивні м'ячі та інше), а також пластикові пляшки, заповнені водою. Обтяження може прикріплюватись на різні частини тіла: на пояс спереду або ззаду, на шию, під коліна, на кожну ногу, бути затиснутим між стопами, лежати на колінах і т.п. (рис. 6.1).

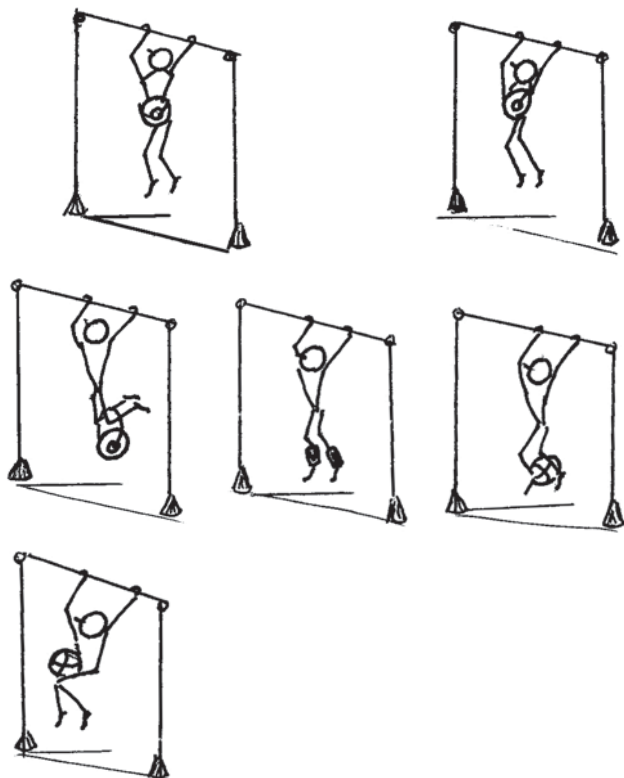
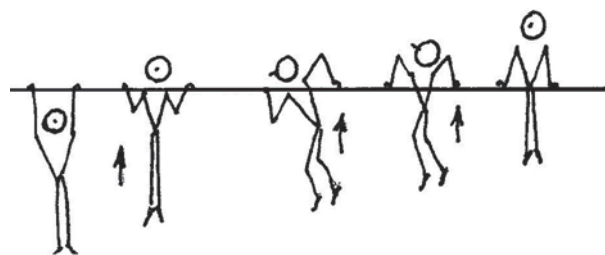


Рис. 6.1. Підтягування з обтяженнями

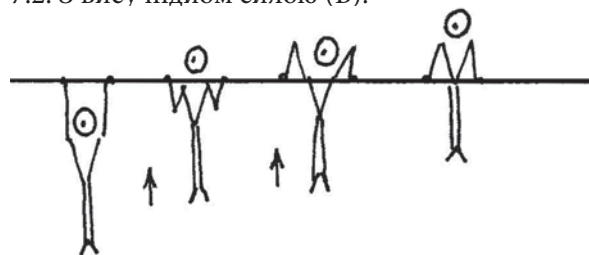
Після опанування різних видів підтягування можна перейти до вивчення підйомів силою. Деякі прості види підйомів силою можна вивчати паралельно з підтягуваннями.

## 7. Підйоми силою

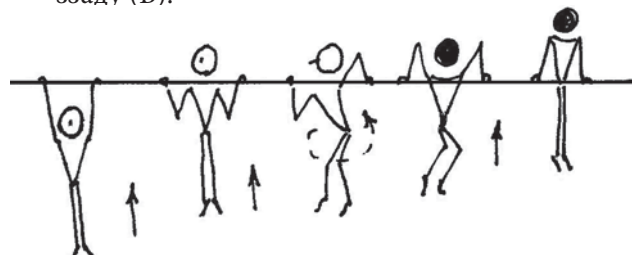
7.1. З вису підйом силою в упор, по чергово згинаючи руки (А).



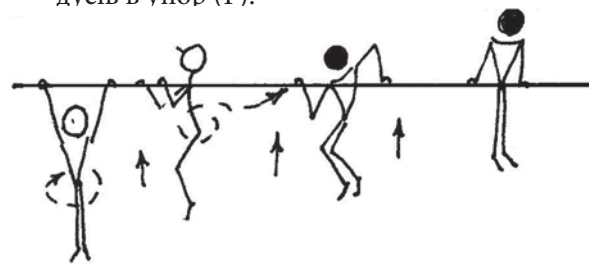
7.2. З вису підйом силою (Б).



7.3. З вису підйом силою з поворотом кругом в упор ззаду (В).

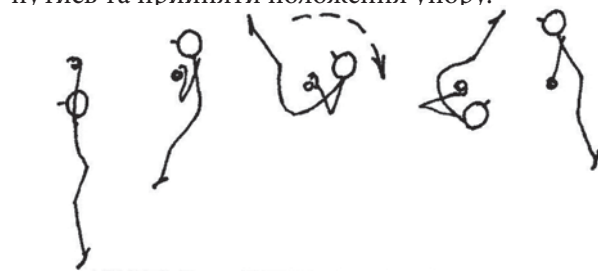


7.4. З вису підйом силою з поворотом на 360 градусів в упор (Г).



7.5. Підйом переворотом.

З вису хватом зверху максимально зігнути руки. Згинаючись у кульшових суглобах, перенести прямі ноги через перекладину, і спираючись на неї стегнами та руками, випрямити руки. Розігнутись та прийняти положення упору.



## 8. Виконання підтягувань ігровим або змагальним методом.

Коли підтягування перестали бути надзвичайною вправою, можна використати різноманітні емоційні методи для їх проведення.

Наприклад:

- 1) на максимальну кількість разів;
- 2) на максимальну кількість разів за визначений час;
- 3) визначену кількість разів за найменший проміжок часу;
- 4) визначену кількість разів без урахування часу (наприклад, на оцінку за якість виконання);
- 5) з фіксацією певних положень (наприклад, вис на зігнутих руках під кутом  $90^\circ$ );
- 6) серіями з визначеними інтервалами відпочинку;
- 7) поступово збільшуючи або зменшуючи величину обтяження, інтервали відпочинку тощо;
- 8) починаючи з 1 підтягування у підході і поступово збільшуючи на 1 підтягування у кожному наступному підході (на максимальну кількість підходів). Те ж саме, тільки починаючи з максимальної кількості підтягувань у підході, і зменшуючи на 1 підтягування у кожній наступній серії.

## 9. Основні методичні рекомендації, яких слід дотримуватись під час навчання і виконання підтягувань

1. Перед виконанням силових вправ необхідно обов'язково виконати розминку, а після їх

закінчення — вправи на розтягування тих м'язових груп, які отримали навантаження.

2. Між підходами слід використовувати інтервали відпочинку до відновлення.
3. Підтягування необхідно виконувати без ривків, розмахувань.
4. Вправи на підтягування та інші силові вправи бажано виконувати у першій половині заняття.
5. Для опанування цими вправами необхідно займатись систематично, без великих перерв у тренуваннях. А для досягнення успіху займатись слід щоденно, дотримуючись приблизної схеми.

1 тиждень: ранок – три підходи по 1 підтягуванню ( $3 \times 1$ ); вечір —  $4 \times 1$ ;

2 тиждень: ранок —  $3 \times 2$ ; вечір —  $4 \times 2$ ;

3 тиждень: ранок —  $3 \times 3$ ; вечір —  $4 \times 3$ ;

4 тиждень: ранок —  $3 \times 4$ ; вечір —  $4 \times 4$ ;

5 тиждень: ранок —  $3 \times 5$ ; вечір —  $4 \times 5$ ;

6 тиждень: ранок —  $2 \times 6$ ; вечір —  $3 \times 6$ ;

7 тиждень: ранок —  $2 \times 7$ ; вечір —  $3 \times 7$ ;

8 тиждень: ранок —  $3 \times 7$ ; вечір —  $4 \times 7$ .

Якщо учень в стані одразу зробити більшу кількість підтягувань у одному підході, слід збільшити дозування у серії, залишаючи послідовність зростання навантаження згідно запропонованої схеми.

*Надійшла до редакції 21.12.2009 р.*

### Нова книжка



- Х98** Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.