

ЯК ПОДРУЖИТИСЬ З ВІДЖИМАННЯМИ

Сосіна В.Ю.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті викладена методика розвитку сили у школярів. У доступній формі наведені рухові завдання для засвоєння такої вправи, як згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Ключові слова: сила, школярі, згинання-розгинання рук в упорі.

Так вже склалося, що підтягування — це вправи для хлопців, віджимання — для дівчат. Зрозуміло, що в ієрархії складності виконання силових вправ, віджимання стоять на декілька сходинок нижче від підтягувань. Хоча з тим, можна було й не погодитися, — все залежить від способу виконання...

Віджимання в упорі лежачи — це одна з самих розповсюджених вправ для визначення силових можливостей людини. По вмінню віджиматися оцінюють силову підготовленість вступників у спеціальні навчальні заклади, військові училища, армію. Ці вправи широко застосовуються для розвитку сили практично у всіх видах спорту, особливо увагу їм приділяють у бойових мистецтвах.

Під час виконання віджимань в упорі лежачи розвиваються переважно м'язи верхнього плечового поясу та грудей. Але якщо виконувати віджимання технічно правильно, значне навантаження отримують також м'язи червненого пресу, спини та ніг. При цьому, одні з м'язів виконують динамічну роботу, а інші — знаходяться у статичній нарузі, оскільки їм необхідно утримувати випрямлене положення тіла.

Навчитися виконувати віджимання можна навіть й вдома, для цього непотрібно ніякого обладнання. Проблема полягає лише в тому, як правильно це зробити..

Правильне виконання віджимань в упорі лежачи передбачає утримання прямого тіла, відсутність прогину, відставлених сідниць. Голову необхідно тримати прямо, голова і шия знаходяться на лінії,

що продовжує хребет. Під час згинання рук першою опускається грудна клітина (ні в якому разі не живіт!). Долоні знаходяться точно під плечима. Згинання рук супроводжується вдихом, розгинання — видихом.

Важкість віджимання і розподіл навантаження на м'язи визначається різновидом упору та способом розташування рук у цьому положенні (рис.1).

1 — звичайний упор — руки на ширині плечей. При виконанні віджимань у цьому положенні навантаження розподіляється рівномірно на грудні м'язи та триголові м'язи плечей.

2 — широкий упор — відстань між руками перевищує ширину плечей. Така постановка рук дозволяє включити у роботу усі грудні м'язи, особливо їх зовнішні частини, а також дельтовидні м'язи.

3 — вузький упор — кисті рук майже поруч або на незначній відстані. Такі віджимання — дуже складні. Навантаження отримують внутрішня частина грудних м'язів та триголові м'язи плечей.

4. — упор на одній руці. Чим ширше поставити ноги нарізно, тим легше виконати віджимання.

Постановка кистей рук також має велике значення під час виконання віджимань в упорі. Розрізняють наступні види постановки кистей рук (рис. 2):

А — пальцями вперед;

Б — пальцями назовні;

В — пальцями до середини;

Г — пальцями назад;

Д — поклавши одну долонь згори на кисть другої руки;

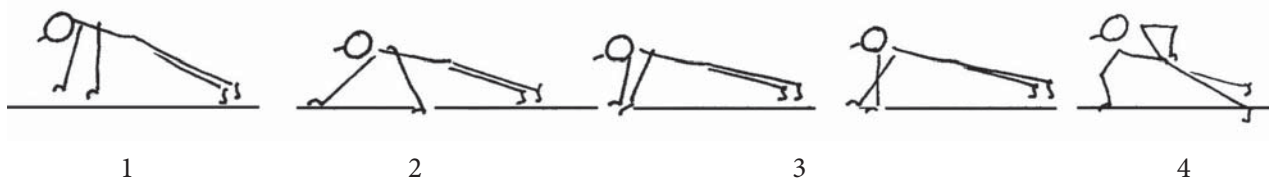


Рис. 1. Види упорів при виконанні віджимань

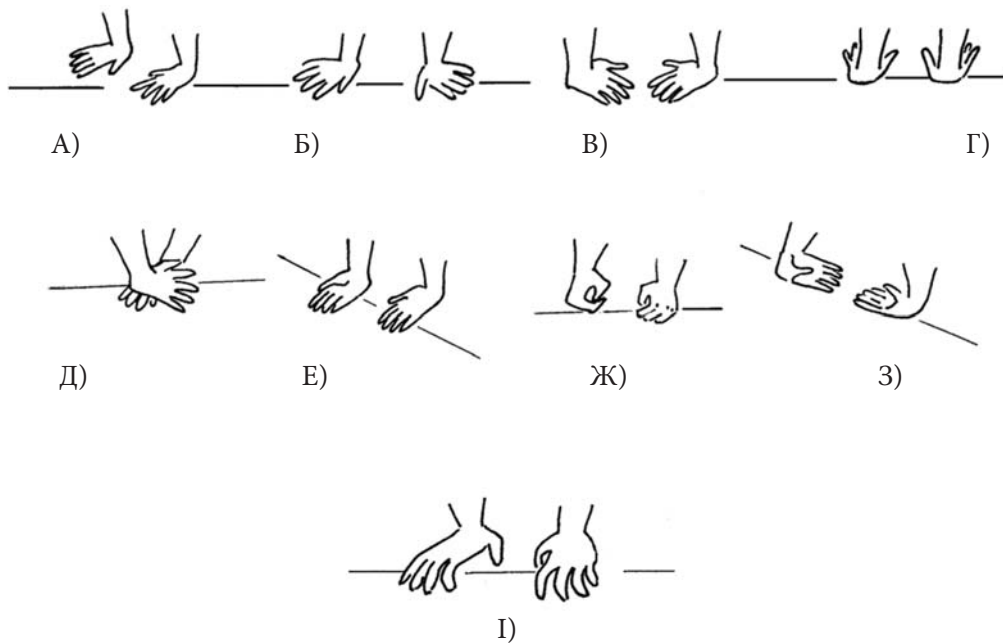


Рис. 2. Різновиди постановки кистей рук при віджиманні в упорах

Е — на ребрах долоні. При цьому розвивається сила тої сторони долоні, що знаходиться напроти великого пальця;

Ж — з опорою на кулаки. Стиснуті у кулаки кисті рук ставляться на дві або три фаланги. Розвиваються грудні м'язи, м'язи пальців і та сторона долоні, яка знаходиться з боку великого пальця. Кулак набуває сили і твердості, що важливо для виконання різноманітних ударів у бойових мистецтвах. Також це одна з найпоширеніших вправ серед чоловіків;

З — на тильних сторонах долоні. Такі віджимання значно посилюють роботу м'язів у ділянці п'ясткових кісток, а самі кисті набуває міцності,

твердості, невеликої чутливості до зовнішніх впливів;

І — з опорою на п'ять, чотири, три пальці (великий, вказівний і середній), на два пальці (великий і вказівний), на один палець (середній або вказівний). Навчання треба починати з п'яти пальців, поступово забираючи по одному пальцю. Пальці повинні бути прямими або трохи заокругленими доверху. Це дуже важке завдання, яке вдається тільки наполегливим людям. Але завдяки таким віджиманням пальці стають сильними та гнучкими. Такі вправи допомагають музикантам, які грають на гітарі, скрипці, фортепіано.

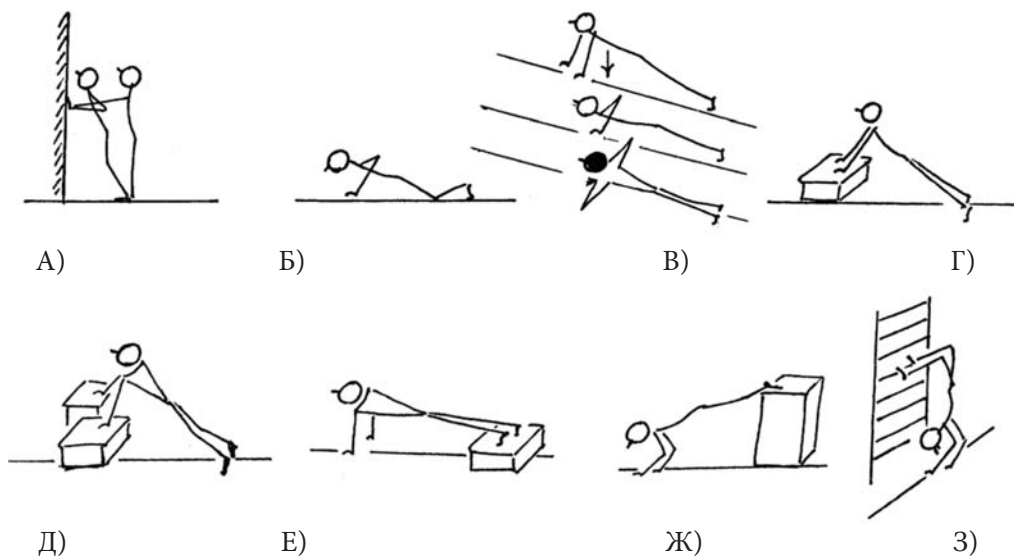


Рис. 3. Віджимання з різних вихідних положень

Віджимання в упорах можна виконувати з різних вихідних положень (рис. 3). Чим складніше в.п., тим більшої підготовленості вимагається від учня. В процесі виконання віджимань з різних в.п. можна також зменшувати або збільшувати навантаження шляхом зміни темпу виконання вправи (наприклад, згинання рук — повільно, розгинання — швидко).

А — в упорі стоячи. Ця вправа для початківців. Її можна ускладнити, виконуючи відштовхування від стіни, або віджимаючись на одній руці;

Б — в упорі лежачи на колінах. Ця вправа більше підходить для дівчат. Головне - тримати випрямленим тулуб;

В — в упорі лежачи. Можна притиснути лікті до тулуба (розвиваються триголові м'язи плечей та малі грудні м'язи) або розвести їх в сторони (дельтовидні та великі грудні м'язи);

Г — в упорі лежачи, руки на підвищенні. Навантаження в найбільшій мірі припадає на нижню частину грудних м'язів та м'язів, що оточують лопатки. Це полегшений варіант віджимання, так як маса тіла частково зміщується на нижні кінцівки;

Д — в упорі лежачи на двох підставках (крісла), руки у широкому упорі. Якщо опускаться нижче краю підставок, навантаження суттєво зростає;

Е — в упорі лежачи, ноги на підвищенні, яке дорівнює довжині рук. При цьому збільшується навантаження на руки. Головне — тримати випрямлене положення тіла;

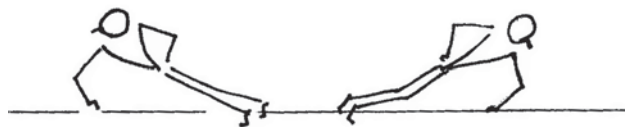
Ж — в упорі лежачи, ноги на підвищенні (тулуб приблизно під кутом 45 градусів до горизонталі), руки трохи попереду від плечей. Значне навантаження припадає на м'язи рук через те, що на них перерозподіляється основна частина маси тіла;

З — в стійці на руках з опорою ногами. Основне навантаження отримують м'язи верхнього плечового поясу. Вправа важка і потребує спеціальної підготовки і страхування.

Під час виконання віджимань можна також змінювати положення ніг: тримати їх разом, нарізно, схресно, відводити одну ногу назад в момент згинання рук і т.п.

1. Різновиди віджимань

1.1. Віджимання з переносом ваги тіла з однієї руки на другу.



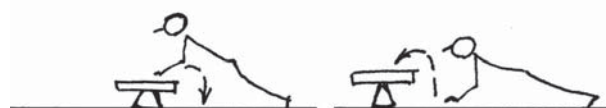
1.2. Віджимання з оплесками. Спочатку треба навчитись виконувати 1, потім 2, 3 оплески, і врешті за спиною.



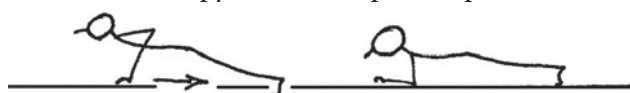
1.3. Віджимання на підвищенні з відштовхуванням від опори. Теж с поворотом на 360 градусів.



1.4. Віджимання з заскакуванням на гімнастичну лаву і зістрибуванням з неї.



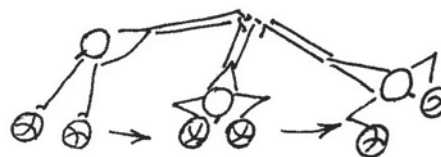
1.5. Згинання рук в упорі лежачи з наступним переходом на передпліччя. Можна виконувати одночасно двома руками і почергово правою і лівою.



1.6. Віджимання з затримкою (2 с) у положеннях: зігнувши руки під кутом 90 град., максимально зігнувши руки, випрямивши руки під кутом 90 град., в.п.



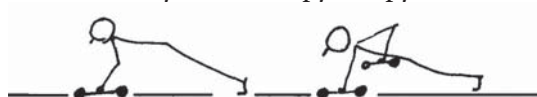
1.7. Покласти 5 набивних м'ячів півколом. З упору лежачи, руки на першому м'ячі зліва, поставити праву руку на другий м'яч і зробити віджимання. Перейти лівою рукою на другий м'яч і т.д. Дійти до крайнього м'яча і повернутись у в.п.



1.8. Упор лежачи, ліва рука у намальованому колі (d 30 см). Віджимаючись, стрибком перескочити в коло правою рукою і т.д.



1.9. Упор лежачи на гантелях. Зробити одне віджимання, і згинаючи праву руку, підтягнути гантель до поясу. То саме другою рукою.



2. Віджимання у парах

Віджимання можна виконувати в парах (рис. 5). Це досить важке, але цікаве завдання. Такі віджимання можна виконувати з одного того самого положення, але у різних варіантах.

Варіант 1. Віджимання виконує тільки той, хто знаходиться знизу (нижній).

Варіант 2. Віджимання виконує той, хто знаходиться зверху (верхній).

Варіант 3. Віджимання виконують обидва партнера.

3. Віджимання у трійках

Віджимання у трійках (рис. 6) можна також виконувати у різних варіантах.

Варіант 1. Віджимання виконують обидва нижні партнера.

Варіант 2. Віджимання виконує тільки верхній партнер.

Варіант 3. Віджимання виконують одночасно всі партнери. Можливі варіанти почергового виконання вправи.

Для того, щоб оволодіти віджиманнями і розвинути силові якості необхідно тренуватися кожного дня. Виконувати віджимання краще всього серіями, причому чим більше серій, тим краще. Тому корисніше, наприклад, зробити чотири серії по 15 віджимань, чим дві серії по 30. Якщо знати свою максимальну норму, то потрібно зменшити її на 20%, це й буде оптимальна величина віджимань у серії. Кожного наступного дня необхідно буде додавати по одному віджиманню у серії.

Схема тренувань повинна виглядати приблизно таким чином.

Перший тиждень:

1 день — 3 серії по 5 віджимань(ранок); 5 серій по 5 (вечір);

Нова книжка



- Худолій О.М.**
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-55-3(І).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



- Худолій О.М.**
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(ІІ).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

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

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

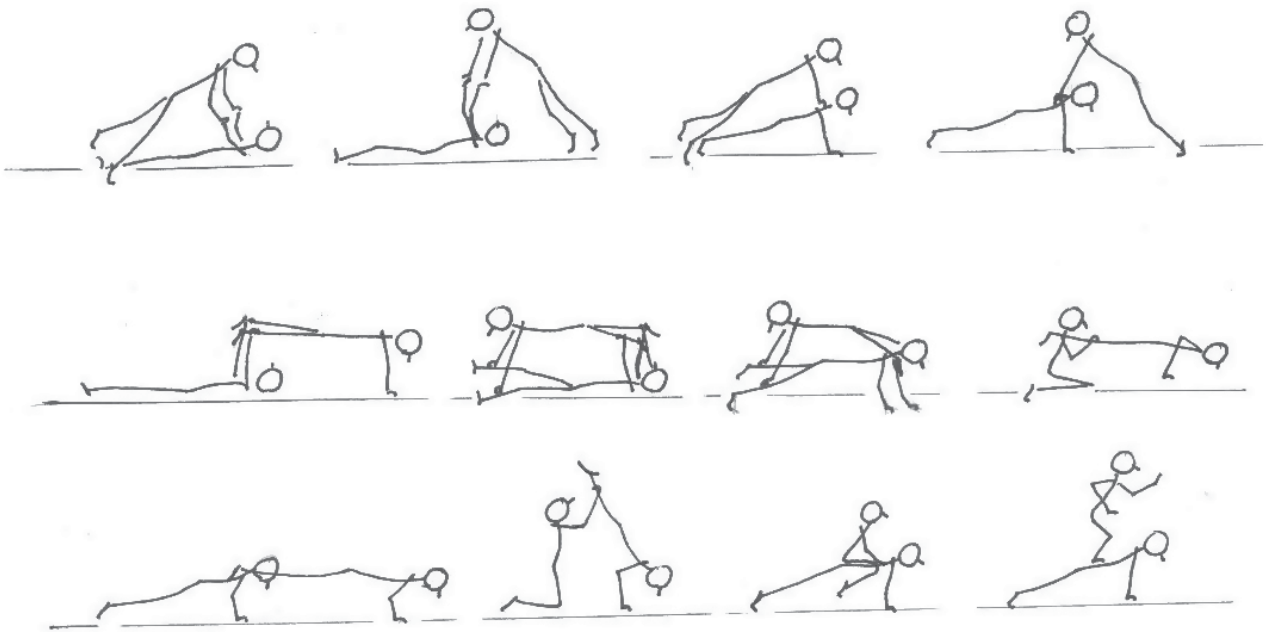


Рис. 5. Віджимання у парах

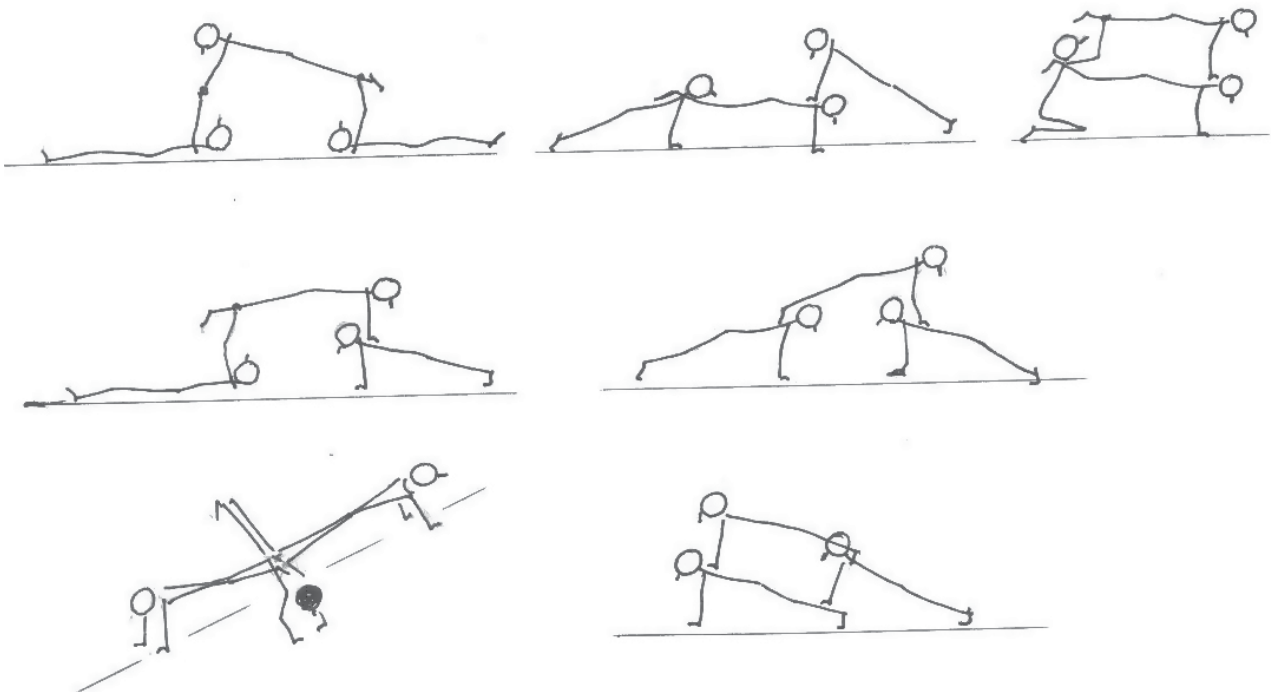


Рис. 6. Віджимання у трійках

2 день — 4 × 5 (ранок); 6 × 5 (вечір);
3 день — 4 × 5 (ранок); 6 × 5 (вечір);
4 день — 5 × 5 (ранок); 7 × 5 (вечір);
5 день — 4 × 5; (ранок); 6 × 5 (вечір);
6 день — 3 × 5 (ранок); 5 × 5 (вечір).

Другий тиждень:

1 день — 2 × 8 (ранок); 4 × 8 (вечір);
2 день — 3 × 8 (ранок); 5 × 8 (вечір);
3 день — 4 × 8 (ранок); 6 × 8 (вечір);
4 день — 4 × 8 (ранок); 6 × 8 (вечір);
5 день — 3 × 8 (ранок); 5 × 8 (вечір);
6 день — 2 × 8 (ранок); 4 × 8 (вечір).

Третій тиждень:

1 день — 2 × 11 (ранок); 3 × 15 (вечір);
2 день — 2 × 11 (ранок); 4 × 15 (вечір);
3 день — 2 × 12 (ранок); 4 × 16 (вечір);
4 день — 2 × 12 (ранок); 4 × 17 (вечір);
5 день — 2 × 13 (ранок); 4 × 18 (вечір);
6 день — 2 × 14 (ранок); 4 × 19 (вечір).

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

Надійшла до редакції 20.01.2010 р.

Нова книжка



Сергієнко Л.П.

С32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О. М.

Х98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 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.