**«Методические указания к выполнению виса на высокой перекладине»**

Марина Михайловна Оруджева

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области «Воронежский индустриальный колледж», руководитель физического воспитания I категории, г. Воронеж.

e-mail: [jankoy.family@yandex.com](mailto:jankoy.family@yandex.com)

Аннотация

Подтягивание – базовое гимнастическое упражнение. Движение исключительно полезно для позвоночника, так как помогает снять компрессионную нагрузку от работы с отягощениями. Выполнять подтягивания можно с самого раннего возраста, и те, кому запрещена компрессионная нагрузка на позвоночник из-за травмы. Упражнение стало основой для целого вида спорта – воркаута. Подтягивание помогает избавиться от болей в спине, которые часто считают симптомами остеохондроза.

Ключевые слова: подтягивание, упражнения, техника, мышцы.

Обучающийся с помощью преподавателя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для преподавателя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Самое сложное в этом упражнении – научиться подтягиваться. Это двигательное действие требует не только хорошо развитых мышц плеча, но и правильной техники выполнении.

**Обучение**

Чтобы научиться подтягиваться хотя бы один раз, многие специалисты рекомендуют следующие ***подводящие упражнения***:

1. Лазанье по шведской стенке с активной работой рук.
2. Упражнения с гантелями для мышц сгибателей и разгибателей плеча.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. И.п. – сидя на стуле или скамье, предплечья на коленях, руки удерживают гантели или штангу. Сгибание и разгибание кистей.
5. И.п. – лежа на животе на гимнастической скамье, хват руками за края скамейки. Подтянуть себя руками, чтобы переместиться вперед. Выполнять до конца скамейки.
6. То же на скамье, закрепленной наклонно за рейку шведской стенки под углом 30–60°. Чем выше угол, тем сложнее выполнять упражнение.
7. И.п. – лежа на спине, взяться руками за канат. Перехватываясь поочередно правой и левой рукой принять положение виса стоя.
8. Удержание виса на перекладине продолжительное время.
9. То же на правой (левой) руке.
10. Размахивания в висе вперед и назад.
11. Подтягивания в висе стоя прямым и обратным хватом.
12. Подтягивания в висе лежа прямым и обратным хватом.
13. Подтягивания в висе лежа, используя перекинутый через гриф жгут, эспандер или полотенце. Выполнять прямым и обратным хватом.
14. Передвижения в висе влево и вправо.
15. Принять положение виса на согнутых руках обратным хватом. Держать это положение 3–5 сек.
16. То же прямым хватом.
17. Размахивания в висе на полусогнутых руках.
18. Вис на двух параллельных канатах.
19. То же, но руки в стороны.
20. Подъем гантелей или штанги на бицепс в положении сидя и лежа, прислонившись спиной к опоре.
21. Удержание виса на согнутых руках продолжительное время. Выполнять прямым и обратным хватом.
22. То же в положении, когда руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°.
23. И.п. – вис на согнутых руках (хват прямой). Не разгибая рук, поочередно поменять хват на обратный.
24. Передвижение в висе на согнутых руках.
25. То же на правой (левой) руке.
26. Удержание виса на полусогнутых руках.
27. Подтягивание с небольшого прыжка.
28. Передвижение в висе на полусогнутых руках.
29. И.п. – вис. Подтягивание с помощью партнера.
30. Лазанье по канату в три приема.
31. Подтягивание, стоя на середине привязанного за концы к перекладине резинового жгута.

**Тренировка**

Теперь, когда вы научились подтягиваться хотя бы один раз, можно приступать к тренировкам, способствующим развитию силы и увеличению количества подтягиваний. Занятия по развитию силы нужно организовать два-три раза в неделю, между которыми обязательно должен быть хотя бы один день отдыха для восстановления. Упражнения и дозировку подбирайте исходя из уровня своей физической подготовленности. Перед началом тренировки необходима разминка, по окончании обязательно выполните упражнения для развития гибкости. Особенно хорошо потяните мышцы плеча, задействованные в упражнениях.

**Примеры упражнений:**

1. И.п. – вис на высокой перекладине. Подтягивание с поочередным перехватом рук из прямого хвата в обратный.
2. Подтягивания обратным хватом.
3. Подтягивания разнохватом.
4. Подтягивания на высокой перекладине узким хватом.
5. Подтягивания на высокой перекладине широким хватом.
6. Подтягивания на кончиках пальцев.
7. Подтягивания с остановкой на 3–5 сек. в положении, когда руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°.
8. И.п. – вис на высокой перекладине. Сделать быстрое подтягивание вверх, после чего очень медленно опуститься в исходное положение.
9. То же, но опускаться вниз, удерживая вис только на правой (левой) руке.
10. «Лесенка». Подтянуться 1 раз. Через 30 сек. отдыха подтянуться 2 раза. Через 30 сек. отдыха – 3 раза и т.д. до максимального количества.
11. Подтягивания в быстром темпе.
12. Подъем переворотом в упор.
13. Подъем силой в упор.
14. То же узким хватом.
15. То же обратным хватом.
16. Выполнять подтягивание и сразу за ним подъем переворотом в упор.
17. Выполнять подтягивание и сразу за ним подъем силой в упор.
18. Подтягивания с отягощением, закрепленным на поясе: гантелями или диском для штанги. Вес отягощения подбирается с таким расчетом, чтобы обучающийся выполняя упражнения на максимум, мог подтянуться с отягощением лишь на один раз меньше, чем без него.
19. То же, но груз закрепить за ноги.
20. Подтягивания на максимальный результат.
21. Подтягивания в висе на правой руке, обхватив правую руку левой за предплечье.
22. То же на левой руке.
23. Подтягивания с удержанием прямых ног под углом 90° («уголок»).
24. Лазанье по канату с удержанием прямых ног под углом 90°.
25. Лазанье по двум канатам с удержанием прямых ног под углом 90°.

**Подтягивания на перекладине: виды хватов и целевое воздействие на мышцы**

Подтягивание на перекладине можно отнести к наиболее эффективным базовым упражнениям, выполняемым с собственным весом. Все, что нужно для тренировки, – это перекладина и желание работать над собой.

**Мышцы, работающие при подтягиваниях**

Основная польза подтягиваний в том, что они позволяют воздействовать практически на все основные мышцы плеч и спины:

·         мышцы спины (широчайшие, трапеция, ромбовидные, круглые)

·         груди (большая и малая грудные)

·         передние зубчатые мышцы

·         мышцы плеча (бицепс, плечевая, трицепс, задняя дельта) и предплечья

·         пресс совершает статическую работу, чтобы фиксировать вертикальное положение корпус

**Техника выполнения упражнений на перекладине**

Эффективность упражнений во многом зависит от правильности их выполнения. Подтягивания не являются исключением. Рассмотрим правила, которые касаются каждого вида.

·         подтягивания выполняются за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела

·         подъем осуществляется без рывка

·         подбородок в верхней точке подъема должен оказаться над перекладиной

·         спуск плавный, по времени равный подъему

·         правильное дыхание: на подъем – выдох, на спуск – вдох

·         крепкий хват

·         вертикальное положение корпуса

·         исходное положение для всех видов подтягивания (за исключением подтягиваний широким хватом за голову) – вис, прогнувшись в спине, ноги при этом согнуты в коленях и скрещены

**Виды хватов для подтягиваний**

Подтягивания могут выполняться разными способами. При этом под способами понимается изменение хвата: его ширины, расположения кистей на перекладине. Существуют и другие способы изменения нагрузки при выполнении подтягиваний. Например, изменение времени негативной и позитивной фаз, использование дополнительного отягощения, техника неполной амплитуды (частичных повторов). Но именно работа с разными хватами перекладины позволяет оптимально перераспределять нагрузку между отдельными группами мышц и эффективно избегать возникновения и развития мышечной адаптации. Различают 4-е основных хвата: обычный (он же верхний, средний по ширине), широкий, параллельный и обратным хватом (узкий).

**Краткий список хватов и задействованных мышц**

В зависимости от ширины и способа хвата можно следующим образом заниматься на турнике:

·         узким прямым хватом (плечевая мышца, передняя зубчатая и нижняя часть широчайших)

·         узким обратным хватом (бицепс, нижние пучки широчайших)

·         средним прямым хватом (мышцы спины, плеч и груди)

·         средним обратным хватом (широчайшие, бицепс)

·         широким хватом к груди (верх широчайших, трапеция, круглые)

·         широким хватом за голову (трапеция, верхняя и средняя часть широчайших, круглые)

·         нейтральным хватом (низ широчайших, трицепс, плечевая, передняя зубчатая)

Чем хват шире, тем больше работают мышцы спины. Чем хват уже, тем больше включаются мышцы рук и груди.

А теперь рассмотрим основные хваты более подробно.

**Подтягивания обычным хватом**

Ширина – чуть больше ширины плеч, хват верхний (ладони смотрят наружу). В верхней мертвой точке руки полностью согнуты в локтевом суставе, подбородок над перекладиной. В нижней мертвой точке руки полностью распрямлены. Упражнение должно выполняться без раскачки, негативная фаза (опускание тела) – контролируемый спуск. Обычно негативная и позитивная фаза упражнения выполняется с одинаковой скоростью, однако, бицепсы более чувствительны к негативной фазе нагрузки, поэтому многие спортсмены рекомендуют выполнять негативную фазу примерно вдвое дольше, чем позитивную. Если спортсмен не может самостоятельно подтянуться, то ему в этом помогает партнёр, поднимая и позволяя самому медленно опускаться (по методике контролируемого спуска) – это один из способов научиться подтягиваться. В подтягиваниях обычным хватом равномерно нагружаются бицепсы, трапециевидные и широчайшие мышцы спины.

**Подтягивания обратным хватом**

Существует две методики выполнения: обычным по ширине хватом (чуть уже, чем в подтягиваниях обычным верхним хватом) и узким хватом. В обоих случая хват кистей – нижний (обратный), чтобы ладони смотрели внутрь. Упражнение нагружает преимущественно бицепсы и широчайшие. Причем чем уже хват, тем большая нагрузка приходится на бицепсы. Отличительная особенность упражнения заключается в том, что здесь как нигде проявляется удивительное свойство подтягиваний – тренировке подвергается та мышца, на которой сосредотачивается внимание. Подтягивания обратным узким хватом считаются одним из лучших способов прокачки бицепсов.

**Подтягивания широким хватом**

В противоположность предыдущему движению, здесь нагружаются в основном мышцы спины – широчайшие. В верхней точке голова оказывается за штангой таким образом, чтобы трапециевидными мышцами спины и плечами чуть ли не коснуться перекладины. Если упражнение выполнять, стремясь коснуться перекладины грудью, то будут развиваться передние дельты (в совокупности с жимом штанги такая техника дает потрясающие результаты в росте массы грудных мышц). Аналогично предыдущим упражнения, подтягивания широким хватом должны выполняться медленно, с контролируемым спуском.

**Подтягивания параллельным (нейтральным) хватом**

Упражнение ориентировано на развитие нижних отделов широчайших мышц, при этом амплитуда движения укорочена, а касание перекладины осуществляется грудью, а не подбородком. При движении по полной амплитуде и/или до касания перекладины подбородком тяга осуществляется преимущественно за счет силы бицепсов, а не широчайших. Руки ставятся как можно уже. Служит отличным завершающим упражнением в тренировке широчайших.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы подтягивания на турнике по возрасту ГТО для мужчин** | | | |
|  | Нормы ГТО - бег | Нормы ГТО - бег | Нормы ГТО - бег |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 ст 13-15 лет | 12 | 8 | 6 |
| 5 ст 16-17 лет | 14 | 11 | 9 |
| 6 ст 18-24 лет | 15 | 12 | 10 |

Используемая литература:

1. <https://cross.expert/uprazhneniya/podtyagivanie-na-turnike.html>
2. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2811027.html>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Подтягивания>
4. https://gto-normativy.ru/normativy-po-podtyagivaniyu-na-turnike/