



МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПОДТЯГИВАНИЯХ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Глубокий В.А.

Введение. Подтягивание на высокой перекладине является контрольным упражнением, по которому оценивается сила мышц рук. Это упражнение входит в содержание наставлений по физической подготовке военнослужащих Российской Армии [1], сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [2]. Сила мышц рук у учеников среднеобразовательных школ также оценивается по результатам подтягиваний на перекладине.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 01 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) [3]. В содержание физкультурно-спортивного комплекса входят программная и нормативная основа физического воспитания населения. Тест «подтягивание на перекладине» входит в нормативную часть комплекса ГТО.

В Красноярском крае проводится Спартакиада среди сотрудников специальных подразделений силовых ведомств, одним из видов спортивных соревнований сотрудников являются состязания по подтягиваниям на перекладине. Выполнение подтягиваний оценивается по правилам полиатлона, где прописаны требования к выполнению этого упражнения.



Для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом в г. Красноярске с 2013 г. по настоящее время в рамках проекта «Турник в каждый двор» проводится открытое первенство г. Красноярска и Кубок г. Красноярска по подтягиваниям на перекладине. Соревнования проводятся два раза в год осенью и весной.

На начальном этапе соревнуются спортсмены по месту жительства в своих дворах, затем проводятся финальные соревнования по районам города, по итогам районных финалов формируются сборные команды, затем проводится финал, где соревнуются сильнейшие спортсмены г. Красноярска и Красноярского края. Состязания проводятся в одиннадцати возрастных группах (возрастные группы соответствуют требованиям комплекса ГТО), кроме того, соревнования по подтягиваниям проводятся среди женщин и девушек.

Упражнение «подтягивание на перекладине» входит в содержание физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России и является для них контрольным. Практика показала, что не все обучающиеся способны выполнить этот контрольный тест на достаточном уровне.

Следовательно, весьма актуальным является изучение тренировочных программ спортсменов, показывающих высокие результаты в подтягиваниях на перекладине. На основе анализа этих методик актуальным является разработка рекомендаций по построению тренировочного процесса в упражнении «подтягивание на перекладине».

Подтягивание на перекладине является универсальным упражнением, позволяющим решать задачи по развитию силовых способностей, формированию атлетического телосложения и оздоровлению занимающихся. Это упражнение не требует дорогостоящего оборудования и может выполняться как в рамках отдельного



тренировочного занятия, так и в режиме служебной или трудовой деятельности (попутная тренировка или сопутствующая двигательная активность).

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с 2011 г. по октябрь 2017 г. В рамках исследования изучалась доступная литература, посвященная методикам тренировки подтягиваний на перекладине, проводился устный и анкетный опрос спортсменов, показывающих результат в подтягиваниях 40 раз и больше, изучались методы и средства подготовки, проводились тренировочные занятия по различным методикам. Мы рассматривали только силовой вариант подтягиваний, которые должны оцениваться по правилам вида спорта «полиатлон». Подтягивания рывками, принятые в кроссфите, мы не рассматривали, так как они зачастую выполняются за счет инерции, раскачиваний, хлестковых движений ногами, что не совсем подходит для развития силы.

На заключительном этапе работы в сентябре-октябре 2017 г. был опрошен абсолютный победитель первенства г. Красноярска по подтягиваниям на перекладине (результат – 85 раз, личный рекорд – 105 раз). Протоколы этих соревнований можно скачать с сайта Главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска – krassport.ru.

Кроме того, было проведено сравнение разных тренировочных программ, подготовлены рекомендации по выстраиванию тренировочного процесса в подтягиваниях на перекладине.

Результаты и их обсуждение. Подтягивания на перекладине, выполняемые более 10 раз в подходе, развивают не силу, а проявление силы – силовую выносливость рук. Результат в подтягивании зачастую определяется специальной выносливостью выполняющего это



упражнение. Способность долго удерживать вис на перекладине, способствует возможности выполнить большое количество повторений.

В полиатлоне подтягивания выполняются в течение 4 минут. Мы рассматривали подтягивания, выполненные без ограничения времени.

Так, рекордсмен первенства г. Красноярска по подтягиваниям А. Исыпов на видео, размещенном в социальной сети «ВКонтакте», за один подход подтянулся 105 раз, упражнение он выполнил в течение 8 минут 30 секунд. Подтягивания выполнялись в силовой манере.

В. Росинин (возраст 62 года) имеет лучший результат в подтягиваниях на перекладине – 65 раз.

В результате опроса этих спортсменов мы выяснили, что для подготовки к соревнованиям они применяют метод «до отказа». Они выполняют подтягивания всегда с правильной (соревновательной техникой). Подход выполняется в среднем от 30 до 50 повторений в зависимости от текущего состояния атлета. А. Исыпов не использует дополнительные отягощения в своих тренировках, В. Росинин периодически подтягивается с дополнительным весом 5-10 кг. После первого подхода, как правило, спортсмены отдыхают 5-6 минут, после чего выполняется еще один подход «до отказа». Этот подход проделывается на фоне недовосстановления, естественно количество повторений меньше по сравнению с первым подходом.

Отличия в подготовке заключаются в том, что Росинин тренируется каждый день, летом бежит кросс до 10 км, зимой – катается на лыжах 12-15 км, после каждой тренировки он выполняет два подхода в подтягиваниях.

Исыпов тренируется три-четыре раза в неделю (стаж специальных тренировок в подтягиваниях – 3 года, до этого занимался борьбой самбо), тренировка по времени занимает 1 час, за тренировку подтягивается в



среднем 300 раз. После двух основных подходов выполняет подтягивания по 15 раз различными хватами и способами.

Автор статьи имеет лучший результат в подтягиваниях 40 раз, тренировался практически каждый день, подтягивания выполнялись повторным методом в количестве 10-12 раз за подход, всего подтягиваний в течение дня выходило 150-200 раз, тренировка выполнялась в режиме служебной деятельности в форме физкультурных пауз (сопутствующая двигательная активность). Кроме того, подтягивания выполнялись как дополнительные упражнения к занятиям гиревым спортом.

Отмечаем тот факт, что спортсмены, показывающие высокие результаты в подтягиваниях на перекладине, имеют небольшой вес в пределах от 58 до 68 кг.

Например, на соревнованиях среди спецподразделений Красноярского края по подтягиваниям на перекладине лучший результат в 2017 г. был 29 раз, сотрудников весом меньше 70 кг практически не было. Это связано с особенностями несения службы. Бойцам спецподразделений зачастую приходится выполнять задачи в средствах индивидуальной бронезащиты, в силовой подготовке они предпочтение отдают упражнениям со штангой, гантелями и на тренажерах, что приводит к увеличению мышечной массы, но подтягивания они не исключают из своих тренировок, считают выполнение этого упражнения обязательным.

Из опрошенных спортсменов никто не тренирует специально вис на перекладине, все упражнения выполняются в динамике, считают, что достаточно выполнять длительное время само упражнение. Периодически они используют проходки (назовем это – контрольным методом), моделируются условия соревнований, используется магнезия, упражнение выполняется на максимальное количество раз в одном подходе.



У атлетов, показывающих результат 30 и более раз, стаж специальных тренировочных занятий в подтягиваниях в среднем более 2 лет. Тренировочные занятия проводятся регулярно, у каждого спортсмена своя методика, учитывающая уровень его подготовленности, возраст, режим труда и отдыха.

Все спортсмены отмечают полезность этих упражнений, параллельно с тренировками по подтягиваниям многие бегают, катаются на велосипеде, лыжах, занимаются на перекладине и брусьях (практикуют воркаут), в целом ведут здоровый образ жизни.

Заключение. На основании проделанной работы мы выяснили, что для повышения результатов в упражнении «подтягивание на перекладине» необходимо тренироваться не менее трех раз в неделю, также можно выполнять подтягивания каждый день в режиме трудовой или служебной деятельности.

Для улучшения показателя предпочтение следует отдавать методу «до отказа», для оздоровительных и поддерживающих тренировок упражнение следует выполнять повторным методом.

Для увеличения силы и формирования атлетической фигуры при выполнении подтягиваний на перекладине можно использовать дополнительные отягощения – пояса утяжелители, специальные жилеты. Вес дополнительных отягощений должен быть в пределах 5-20 кг.

Упражнение «подтягивание на перекладине» на тренировочном занятии должно выполняться с правильной техникой, без рывков, раскачиваний и хлестковых движений ногами. Дополнительно для укрепления мышц и связок, подтягивания могут проделываться разными хватами и в различных сочетаниях.

Для развития выносливости, в дополнение к тренировкам по подтягиваниям, следует выполнять упражнения циклического характера – бег, передвижение на лыжах, катание на велосипеде, плавание.



Тренировочный процесс нужно выстраивать с учетом уровня подготовленности, режима трудовой деятельности, возрастных особенностей организма. Кроме того, необходимо следить за режимом питания, исключать из рациона кондитерские, рафинированные и мучные изделия.

Подготовка к контрольному тесту «подтягивание на перекладине» должна длиться не менее 30 дней, но предпочтительнее выполнять это упражнение ежедневно в 3-5 подходах [4].

Большинство спортсменов перед участием в соревнованиях по подтягиваниям на перекладине делают 1-2 дня отдыха. В эти дни в форме поддерживающей тренировки выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения для поддержания и развития гибкости.

Список литературы.

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) : приказ министра обороны Российской Федерации № 200 от 21.04.2009.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» <http://www.rg.ru/printable/2014/03/26/gto-dok.html>
4. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.

Сведения об авторе:

***Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,
доцент, доцент кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Glubokiy@mail.ru***