

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЯ
«ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»**

Методическое пособие

Казань – 2014

Печатается по решению Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета

Составители:

Нуруллин И.Ф., старший преподаватель
Рязов В. Г., старший преподаватель
Мифтахов И. Ю., старший преподаватель
Сверигина Л.А., старший преподаватель

Рецензенты:

Хайруллин Р. А., кандидат биологических наук, доцент
общеуниверситетской кафедры физ.воспитания и спорта К(П)ФУ
Архипов Е. Ю., кандидат педагогических наук.
общеуниверситетской кафедры физ.воспитания и спорта К(П)ФУ

Силовая подготовка студентов на основе упражнения «подтягивание на перекладине»– Казань: КФУ, 2014, – 43 с.

В пособии рассмотрены задачи и методики развития силовых способностей на основе упражнения «подтягивание на перекладине». Дана полная характеристика видов и способов подтягиваний, работы мышечных групп, тренировочной нагрузки и способов изменения ее величины. Приведены примерные программы тренировок. Пособие предназначено для преподавателей физической культуры, студентов высших и средних учебных заведений, а также занимающихся различными формами физической культуры самостоятельно.

Оглавление

Введение	4
Глава. 1 Характеристика упражнения подтягивание на перекладине	5
1.1 Фазы цикла подтягивания.	5
1.2 Виды хватов на турнике	10
1.3 Виды подтягивания	10
Глава 2 Тренировочные нагрузки в подтягивании на перекладине	14
2.1 Общая характеристика нагрузки в подтягивании	14
2.2 Способы изменения величины нагрузки	20
Глава 3 Методические указания для начинающих тренироваться в подтягивании на перекладине	25
Глава 4 Примерные программы тренировок	28
Литература	43

ВВЕДЕНИЕ

Одно из наиболее привлекательных и в то же время простых приспособлений - перекладина. Польза, которую приносит доступный абсолютно каждому тренажёр, - неоспорима. Регулярные занятия на этом замечательном спортивном снаряде благотворно влияют на формирование атлетической фигуры. Ведь мышцы работают при подтягиваниях с высокой нагрузкой. Конечно, наивно полагать, что одни только занятия на перекладине быстро приведут к отличной спортивной форме. В случаях низкого физического развития могут понадобиться многие месяцы подготовительной работы, прежде чем вы сможете выполнить хотя бы несколько подтягиваний.

В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используют специально контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует никакого либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования. Результат этих упражнений в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служит тест подтягиваний. По большинству из этих контрольных испытаний проведены исследования, составлены нормативы и уровни, характеризующие разные силовые возможности.

Целью данной работы является обобщение сведений, накопленных в различных областях знаний по вопросам, касающимся подтягивания на перекладине. Опираясь на известные знания в области анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, теории и методики физической культуры, а также учитывая практический опыт тренеров и спортсменов-полиатлонистов, автором сделана попытка представить разрозненную информацию по подтягиванию в удобном для изучения виде.

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

1.1. Фазы цикла подтягиваний

Подтягивание на перекладине - это циклическое упражнение, т.е. такое упражнение, в основе которого лежит повторение одного и того же цикла. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах [2]. Для удобства анализа техники выполнения циклических действий каждый цикл условно разбивается на ряд фаз – неких временных элементов движения.

Цикл подтягивания на перекладине принято условно разделять на четыре фазы:

1. вис на вытянутых руках хватом сверху (исходное положение)
2. подъём
3. вис на согнутых руках
4. опускание в исходное положение

В исходном положении всё тело выпрямлено, носки стоп оттянуты, пятки сведены, руки вытянуты над головой вверх и согнутыми пальцами кистей охватывают гриф перекладины (рис. 1). Сила тяжести действует «на разрыв», как бы стремясь отделить друг от друга сочленяющиеся звенья тела. Наибольшая нагрузка приходится на плечевой пояс и верхние конечности. Силы сопротивления костей и связок, а также силы тяги мышц, окружающих суставы, направлены на их укрепление, а также на удержание тела в данном положении. Под действием силы тяжести всего тела возникают опорные реакции грифа перекладины, которые стремятся разогнуть пальцы, чему препятствуют активные усилия мышц-сгибателей пальцев.

По длительности фаза виса в исходном положении занимает бóльшую часть времени подтягивания. В этой фазе происходит восстановление от предыдущего подтягивания, и совершаются подготовительные действия для выполнения очередного подтягивания. Так, прекращение раскачивания тела после неудачно выполненного опускания в вис производится путём сокращения различных мышечных групп ног и (или) туловища. Изменение глубины и (или)

местоположения хвата производится для улучшения условий работы мышц-сгибателей пальцев, выполняющих фиксацию хвата. Для более быстрого восстановления и отдаления момента полного закисления («задубения») мышц-сгибателей пальцев слабой руки производится перенос части веса тела на более сильную руку путём кратковременного смещения обеих ног в сторону этой (сильной) руки. По мере развития утомления в процессе подтягиваний происходит постепенное увеличение глубины, частоты и количества циклов дыхания с целью увеличения доставки кислорода к работающим мышцам.

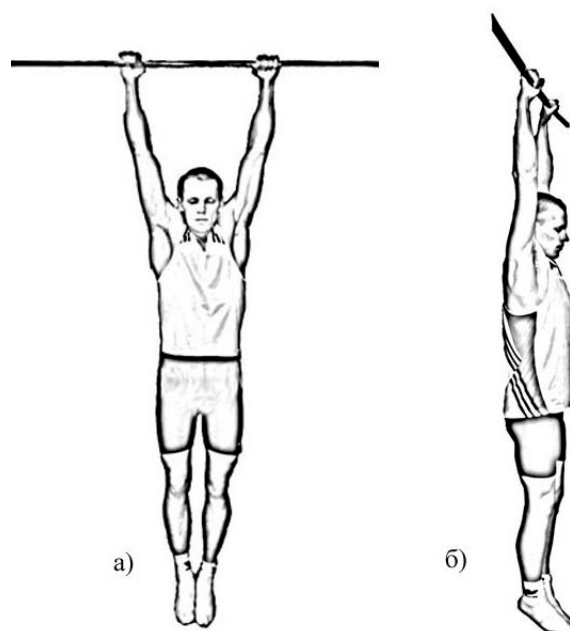


Рис. 1. Фаза вися в исходном положении (а – вид спереди, б – вид сбоку)

В фазе подъёма туловища (рис. 2) происходит сгибание в локтевых суставах. Подъём на перекладине сопряжён со смещением верхней части туловища назад, что сопровождается компенсаторным перемещением вперёд ног и таза, поэтому при подтягивании тело спортсмена, если смотреть на него в профиль (рис. 2-б), переходит из вертикального положения в наклонное.

Степень участия двуглавой мышцы плеча (бицепс), грудной и широчайшей мышц зависит от ширины хвата. Так, если смотреть на спортсмена сбоку, при подтягивании узким хватом сгибание в локтевых суставах

сопровождается выносом локтей вперёд, а при подтягивании широким хватом локти выносятся вперёд - в сторону. И если в первом случае спортсмен делает ставку на мышцы рук, то во втором случае к выполнению подъёма туловища более активно подключаются мышцы спины.

Поскольку работа некоторых мышц, выполняющих подъём туловища, более эффективна при вертикальном расположении туловища, то по мере накопления усталости некоторые спортсмены переводят туловище из наклонного положения в вертикальное. Для этого в процессе подъёма они плавно выносят прямые ноги вперёд, создавая вращающий момент, который отклоняет туловище назад, распрямляя его по вертикали (рис. №2-в). В результате такого манёвра мышцы, выполняющие сгибание локтевого сустава, получают более выгодные условия для сокращения на верхнем – проблемном – участке траектории движения в фазе подъёма.

Подъём туловища обычно производится на выдохе или, что значительно реже, на задержке дыхания.

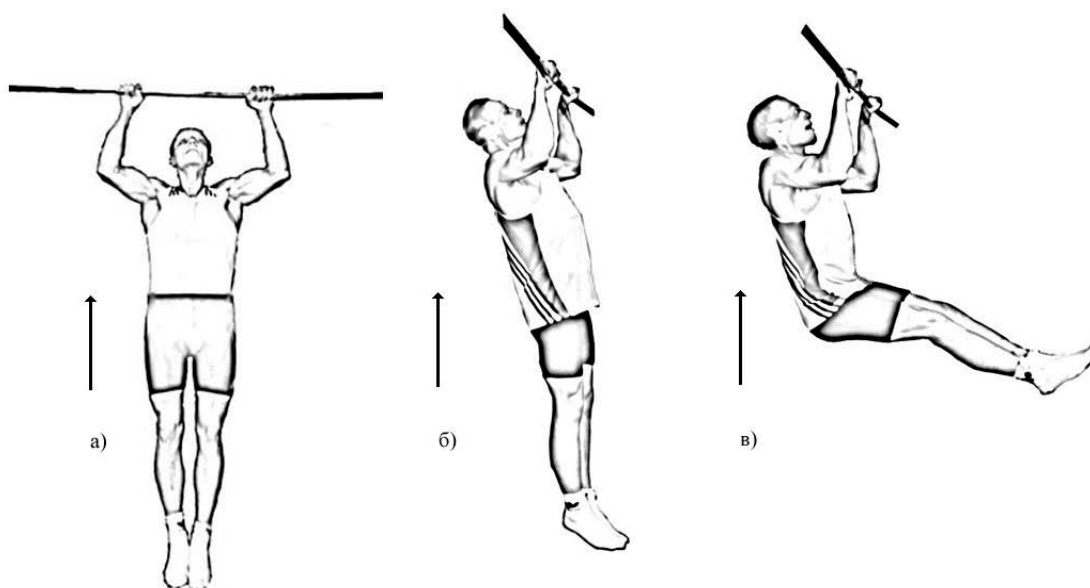


Рис. 2. Фаза подъёма туловища (а – вид спереди, б – вид сбоку, ноги выпрямлены, в – вид сбоку, ноги согнуты)

Фаза вися на согнутых руках. В большинстве случаев при выполнении подтягиваний эта фаза отсутствует. В правилах полиатлона по силовой

гимнастике у мужчин записано, что «каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй в момент подъёма подбородка выше грифа перекладины». Имеет значение только момент перехода подбородка через уровень грифа, а не время удержания этого положения. Более того, задержка в положении виса на согнутых руках с задраным подбородком является признаком нерациональной техники выполнения подтягиваний, так как в такой позе спортсмен бесцельно тратит энергию, компенсируя момент силы тяжести с помощью мышечных усилий. Если же при выполнении очередного подтягивания спортсмен «зависает» на согнутых руках в некоторой точке траектории, нарушая непрерывность движения в фазе подъёма, это считается ошибкой, квалифицируемой правилами как «остановка в движении».

Таким образом, с точки зрения полиатлона рациональная техника выполнения подтягиваний не совместима с наличием фазы виса на согнутых руках. Тем не менее, в процессе выполнения подтягиваний иногда создаются ситуации, когда вис на согнутых руках имеет место. Во-первых, это происходит, когда спортсмен сознательно задерживается в верхней точке траектории движения, чётко фиксируя момент перехода подбородка через уровень грифа перекладины. Во-вторых, когда спортсмену приходится вынужденно задерживаться в положении виса на согнутых руках из-за невнимательности или предвзятого отношения судьи. В-третьих, когда в связи с особенностью техники выполнения подтягиваний спортсмен выполняет подъём на относительно большом расстоянии от грифа. Тогда в верхней части траектории он вынужден приблизить подбородок к грифу в условиях, когда движение по вертикали уже отсутствует. В этом случае можно наблюдать так называемый «динамический вис». В-четвёртых, когда подтягивание выполняется очень медленно – на пределе сил или на сползающих кистях – в этом случае переход от фазы подъёма к фазе опускания производится осторожно, с видимой задержкой в висе на согнутых руках.

И хотя с точки зрения рациональной техники выполнения подтягиваний фаза виса на согнутых руках должна быть исключена, эта фаза, тем не менее, наблюдается при выполнении подтягиваний, а поэтому имеет право на существование.

Положение виса на согнутых руках характеризуется тем, что большинство мышц, участвующих в его фиксации, находятся в предельно напряжённом состоянии. Дыхание в висе на согнутых руках сильно затруднено, особенно если вис сопровождается вынесением ног вперёд.

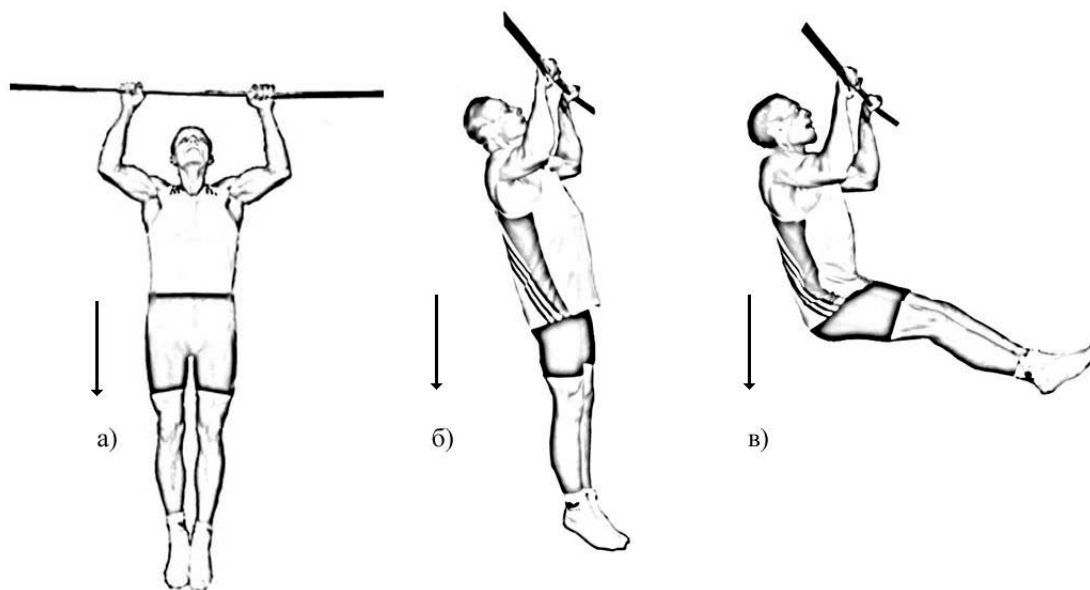


Рис. 3. Фаза опускания туловища (а – вид спереди б – вид сбоку, ноги выпрямлены в–вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу)

Фаза опускания в исходное положение. (рис. 3) Опускание туловища в вис производится с помощью тех же мышц, что и его подъём, но работают эти мышцы уже не в преодолевающем, а в уступающем режиме, тормозя тело, падающее под действием силы тяжести. Чем меньше скорость тела в момент его прихода в И.П., тем большую работу совершают мышцы в фазе опускания туловища. Если после перехода подбородка через уровень грифа мышцы полностью расслабить, они будут отдыхать, пока тело выполняет свободное падение, но тогда в момент прихода в исходное положение скорость тела будет максимальна, и кисти испытают большую ударную нагрузку, что может

привести к срыву с перекладины. Поэтому тормозящие усилия мышц в большой степени зависят от возможностей мышц-сгибателей пальцев, и особенно много усилий приходится тратить в фазе опускания в том случае, когда хват находится на грани срыва.

1.2. Виды хватов и подтягиваний на перекладине

Распределение нагрузки во время выполнения подтягиваний зависит от вида хвата. Хваты на турнике можно классифицировать по двум признакам – способ захвата перекладины и расстояние между руками. Первый признак делит хваты на прямой, обратный и нейтральный, второй – на узкий, средний и широкий. Итак,

Прямой хват – это верхний (пронированный) хват, когда ладони «смотрят» от лица. **Обратный** (супинированный) хват выполняется снизу, ладони «смотрят» на лицо человека. И при прямом и при обратном хвате корпус занимающегося расположен параллельно перекладине. Чтобы сделать подтягивания **нейтральным хватом**, нужно встать вдоль перекладины, расположив корпус перпендикулярно ей, ладони рук обращены вовнутрь.

Теперь второй признак. При **узком хвате** расстояние между кистями меньше ширины плеч. Возможен даже такой вариант, при котором ребра ладоней соприкасаются.

Средний хват – кисти расположены на ширине плеч (или чуть шире).

Широкий хват – кисти расположены шире плеч

В нейтральном хвате кулаки располагаются друг за другом без зазора. В зависимости от перечисленных признаков существуют виды подтягиваний.

1.3. Виды подтягиваний

Естественно, в каждом виде подтягивания есть свои нюансы, которые обязательно нужно знать.

Рассмотрим особенности техники подтягивания на турнике применительно к разным видам этого упражнения.

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.

- Подтягивания узким прямым хватом.

Подтягиваясь, стремимся коснуться турника нижним отделом груди, взгляд при этом направляется на кисти рук.

- Подтягивания узким обратным хватом.

Выполняется аналогично подтягиванию с прямым хватом, но необходимо при подъеме сводить лопатки и следить за тем, чтобы плечи были отведены назад.

- Подтягивания средним прямым хватом.

Техника правильного подтягивания на турнике средним прямым хватом подразумевает подъем с одновременным сведением лопаток. На пике подъема нужно касаться турника верхом груди. Для хорошего растяжения мышц спины при спуске рекомендуется практически полностью выпрямлять руки.

- Подтягивания средним обратным хватом.

Техника выполнения такая же, как в случае с прямым хватом. На подъеме нужно сводить лопатки и следить, чтобы плечи в начале движения не поднимались и были отведены назад.

- Подтягивания нейтральным хватом.

Как правильно подтягиваться на турнике нейтральным хватом? В этом упражнении нужно от подхода к подходу менять положение рук – сначала впереди правая, потом – левая или наоборот. Поднимаясь, надо стремиться коснуться турника нижним отделом груди. Важно следить за положением головы и отводить ее попеременно то вправо, то влево от перекладины.

- Подтягивания широким хватом к груди.

При его выполнении нужно стараться «выключить» бицепсы и совершать подъем за счет мышц спины, сводя при этом лопатки. Для максимального включения в работу широчайших мышц спины большие пальцы должны располагаться поверх перекладины, а не обхватывать ее снизу. При подъеме

нужно стремиться к соприкосновению верхнего отдела груди с турником. Взгляд направляется вверх, а локти «смотрят» в пол.

- Подтягивания широким хватом за голову

В отличие от предыдущих упражнений, здесь не нужно прогибаться в спине и скрещивать ноги. Ноги выпрямлены в одну линию с корпусом, спина остается прямой. В верхней точке подъема перекладина должна оказаться за головой. Здесь требуется предельное внимание к положению головы во избежание травм. Обязательно нужно следить, чтобы локти были направлены четко в пол.

Коротко рассмотрим **участвующие мышцы при подтягивании.**

Данное комплексное упражнение требует совместной работы нескольких групп мышц и включает движения в двух суставах (плечевых и локтевых). При подтягивании вы сначала используете многочисленные мышцы кистей и предплечий, чтобы ухватиться за перекладину. Их укрепление имеет большое значение для выполнения различных повседневных задач, и для занятий физическим трудом. Затем вы задействуете крупные парные мышцы плеч, плечевого пояса и спины.

Широчайшие мышцы спины. Играют важную роль в выполнении подтягиваний. Отвечают за вращение рук в плечевых суставах внутрь, к центру тела, за движение рук к центру тела и назад, за спину. Помимо этого, они играют роль синергистов в растягивании и сгибании поясничного отдела позвоночника в любую сторону. На спортивном жаргоне эту пару мышц часто называют крыльями.

Трапециевидные мышцы. Также играют важную роль в выполнении подтягиваний. Это пара крупных поверхностных мышц, тянущихся сверху вниз от основания черепа до середины спины и в стороны от грудных позвонков до плечевых суставов. Их главная функция состоит в том, чтобы двигать лопатки и поддерживать руки.

Сгибатели и разгибатели предплечий. В мышечные структуры между локтями и запястьями входит большое количество мышц, включая сгибатели и

разгибатели пальцев, плечелучевые мышцы (сгибают руки в локтях), пронаторы (поворачивают ладони вниз) и супинаторы (поворачивают ладони вверх). Именно эти мышцы позволяют вам ухватиться за перекладину.

Бицепсы. Одни из вспомогательных мышц, участвующих в подтягивании. Отвечают за вращение предплечий и сгибание рук в локтях. Они располагаются на передней стороне плеч. Бицепсы лучше всего прорабатываются в ходе подтягиваний обратным хватом.

Трицепсы. Это крупные мышцы, расположенные на задней стороне плеч, отвечающие за выпрямление рук. На долю трицепсов приходится более 50 процентов мышечной массы плеч.

Мышцы средней части тела. Эту группу мышц составляют прямая мышца живота (шесть квадратиков, именуемых брюшным прессом), косые мышцы живота, поперечные мышцы живота и мышца, выпрямляющая туловище. Эта область является источником функциональных движений всего тела и обеспечивает стабилизацию во время выполнения физических упражнений, в том числе подтягиваний, а также поддерживает правильную осанку в положении стоя и сидя. Сильные мышцы средней части тела абсолютно необходимы для поддержания хорошей физической формы, поскольку сила тела должна строиться на прочном и надежном фундаменте.

Дельтовидные мышцы. Отвечают за привлекательный покатый контур плеч и состоят из трех пучков: переднего, бокового (среднего) и заднего. Подтягивания, хоть и не являются основным упражнением для развития дельтовидных мышц (за исключением их задних пучков), все же заметно укрепляют их.

ГЛАВА 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ В ПОДТЯГИВАНИИ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

2.1. Общая характеристика нагрузки в подтягивании

Любое физическое упражнение может оказывать на организм занимающегося различное физиологическое воздействие.

Нагрузка – при выполнении физических упражнений – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Нагрузка характеризуется двумя параметрами: объемом и интенсивностью.

Правильно регулирование нагрузки способствует повышению функциональных возможностей организма, развитию физических возможностей. (Дудьев В. П. психомоторика: словарь-справочник, 2008 г).

Одно и то же физическое упражнение может оказывать различное физиологическое воздействие на организм занимающихся, в связи с чем под нагрузкой в спортивной тренировке принято понимать как определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся, так и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся относят к «внешней» стороне нагрузки, а величину реакции организма на выполняемую работу – к ее «внутренней» стороне [5].

Для характеристики внешней стороны нагрузки при выполнении подтягиваний используются такие показатели, как длительность выполнения упражнения, количество подтягиваний на подходе, количество подходов в серии, темп выполнения подтягиваний, величина применяемых отягощений и т. д.

Внутреннюю сторону нагрузки можно оценить по величине функциональных и связанных с ними сдвигов в организме спортсмена, причем наряду с показателями, следящими за изменением функциональных систем организма непосредственно во время работы (степень увеличения сердечных сокращений, минутного объема дыхания, скорости потребления кислорода, минутного объема крови и др.), целесообразно использовать данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузки с «внешней» и «внутренней» стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако величина функциональных сдвигов организма может быть различной даже при одних и тех же внешних характеристиках нагрузки. Так, выполнение подхода из 30 подтягиваний в темпе 15 раз в минуту, производимого в начале тренировки, потребует гораздо меньших усилий со стороны спортсмена, чем выполнение аналогичного подхода в самом конце тренировки, на фоне сильной усталости.

Кроме того, одна и та же по объему и интенсивности (стандартная) работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации. Чем выше квалификация спортсмена, тем, как правило, ниже физиологическая стоимость стандартной нагрузки. У более квалифицированных спортсменов в процессе работы наблюдается менее высокий уровень физиологических процессов, а восстановление заканчивается быстрее. Реакция спортсменов более высокого класса на предельную нагрузку носит более выраженный характер: наряду с большими по величине физиологическими сдвигами, восстановительные процессы протекают у них более интенсивно.

Параметры нагрузки

А) Объем нагрузки: Под объемом тренировочной нагрузки в общем случае понимается произведение мощности выполняемой работы на длительность ее выполнения. Другими словами, объем нагрузки – это количество работы с определенной мощностью в течение заданного времени. Когда мощность работы спортсмена (например, темп выполнения подтягиваний) постоянна, то объем работы пропорционален длительности ее выполнения. Если же темп выполнения подтягиваний изменяется в ходе выполнения нагрузки, то объем тренировочной работы (той же длительности) будет тем больше, чем больше величина темпа подтягиваний. Именно поэтому

при оценке объема нагрузки при подтягивании на перекладине нужно учитывать не только количество подтягиваний, произведенных в течение определенного периода (подхода, серии, тренировочного занятия и т.д., но и длительность подтягиваний. Понятно, что 300 подтягиваний, выполненные в течение двух часов в виде 15 подходов по 20 раз и те же 300 подтягиваний, выполненные за 6 подходов по 50 раз – это по величине физиологических сдвигов далеко не одно и то же.

Б) Интенсивность подтягиваний: Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени [5]. Как степень концентрации объема нагрузки во времени, интенсивность характеризует внешнюю сторону нагрузки. Как силу воздействия физической работы на организм человека в данный момент, интенсивность отражает степень изменения функциональных систем организма непосредственно во время нагрузки, а когда говорят об интенсивности как о напряженности, учитывают степень воздействия нагрузки на организм человека не только во время ее выполнения, но и в период восстановления.

В качестве меры интенсивности для динамической работы проще всего было бы использовать темп выполнения подтягиваний, который пропорционален как мощности механической работы, так и мощности процессов энергообеспечения этой работы. Так и нужно делать, когда спортсмен на тренировке в каждом подходе подтягивается одинаковое количество раз, но в разном темпе. А вот в ситуации, когда темп выполнения подтягиваний на тренировке совпадает с темпом выполнения подтягиваний на соревнованиях, интенсивность подтягиваний в тренировочном подходе целесообразно выражать в процентах от максимально возможного их количества (т.е. в процентах от соревновательного результата).

Так, если спортсмен на соревнованиях подтянулся 50 раз (интенсивность подхода равна 100%), а на тренировке в таком же темпе он выполнил 40

подтягиваний, интенсивность тренировочного подхода составит $40/50*100\%=80\%$

Результат при выполнении подтягиваний зависит от слаженной работы мышц, выполняющих подъем/опускание туловища в динамическом режиме и мышц, осуществляющих фиксацию хвата и укрепление суставов в статическом режиме. Статическая работа по удержанию хвата, к сожалению, не имеет механического эквивалента, аналогичного темпу подтягиваний при динамической работе, поэтому под интенсивностью статической работы следует понимать относительную мощность (т.е. мощность, выраженную в % от максимальной) метаболических процессов, обеспечивающих статическое сокращение мышц при выполнении подтягиваний. Правда, следует заметить, что получить значение метаболической мощности при статическом сокращении мышц весьма непросто, так как для этого потребуются проводить специальный эксперимент с использованием оборудования для определения величин потребления кислорода в единицу времени при различных углах сгибания рук. Тем не менее, если величины метаболической мощности статического напряжения мышц все же станут известны, то и объем статической работы (вернее физиологическую стоимость статической работы) будет нетрудно рассчитать.

Приблизительно интенсивность статических усилий при выполнении тренировочного подхода в привычном темпе можно оценить по отношению времени выполнения подтягиваний к максимальному времени выполнения подтягиваний, производимых в том же темпе до отказа.

В) Длительность выполнения нагрузки: Предельная длительность нагрузки зависит от мощности выполняемой работы (темпа подтягиваний). Чем больше темп подтягиваний, тем меньше время его поддержания. При этом максимальное количество подтягиваний спортсмену удастся выполнить при некотором среднем значении темпа.

Предельная длительность выполнения нагрузки зависит от ее величины. Чем больше величина нагрузки (равная суммарному весу спортсмена и отягощения), тем меньше предельное время работы до отказа.

Время, отведенное на выполнение подтягиваний, влияет на спортивный результат. Чем больше времени отводится на выполнение упражнения, тем большее количество подтягиваний сможет выполнить спортсмен. Но это утверждение справедливо лишь до тех пор, пока время, отведенное на подтягивание, не превышает возможностей спортсмена по удержанию хвата.

Большинство нагрузок, используемых в тренировке по подтягиванию, являются нагрузками неопредельной длительности.

Изменением продолжительности отдельных упражнений можно не только вызвать преимущественную мобилизацию тех или иных путей ресинтеза АТФ, но и способствовать избирательному развитию различных качеств. Серия неопредельных нагрузок, состоящая из нескольких подходов, оказывает более сильное тренировочное воздействие по сравнению с одиночным подходом; соотношение работы и отдыха между подходами определяет преимущественную направленность нагрузки, стимулируя развитие тех или иных способностей спортсмена.

Г) Величина нагрузки: Понятие «величина нагрузки» неоднозначно и многогранно. Тренировочные нагрузки могут подразделяться по величине и зависимости от степени вызываемого утомления, от характера и величины адапционных сдвигов, а в подтягивании кроме того величину нагрузки удобно выражать по отношению к собственному весу спортсмена.

В зависимости от степени вызываемого утомления нагрузки подразделяются на большие, средние и малые. Если признаки утомления после выполнения нагрузки отсутствуют, была применена нагрузка малой или средней величины; наличие признаков скрытого (преодолеваемого) утомления говорит об использовании значительной по величине нагрузки; когда наблюдается явное утомление спортсмена – считается, что нагрузка была большой по величине.

По эффекту воздействия тренировочные нагрузки могут быть развивающими, поддерживающими, восстанавливающими. Нагрузку (также как и тренировку) будем считать развивающей, если в результате ее выполнения уровень развития физического качества (на который была направлена нагрузка) в период отдыха между однотипными тренировками превысит ранее достигнутое значение. Поддерживающая нагрузка будет отличаться от развивающей меньшим объемом выполняемой работы при сохранении интенсивности (напряженности) и направленности. Целью при проведении тренировки в поддерживающем режиме является уже не развитие какого-либо физического качества или способности, а лишь удержание его на ранее достигнутом уровне. Восстанавливающая нагрузка отличается от развивающей как по объему, так и по интенсивности (в меньшую сторону) и обычно используется для ускорения восстановительных процессов и сокращения восстановительного периода после одной или нескольких развивающих нагрузок.

Величина нагрузки (как сила сопротивления, противодействующая силе тяги мышц) при подтягивании на перекладине обычно определяется по отношению к собственному весу спортсмена. Если величина нагрузки превышает вес спортсмена, говорят о подтягивании с отягощением. Когда нагрузка на мышцы меньше собственного веса спортсмена, подтягивание выполняется в облегченных условиях. Отягощение и облегчение может создаваться как для всех участвующих в подтягивании мышц, так и для их части. В некоторых случаях подтягивание производится в комбинированном режиме – когда одни мышцы работают в облегченных условиях, а другие – в отягощенных. Величина отягощения или облегчения может быть постоянной или переменной. Во втором случае она измеряется в зависимости от высоты подъема в фазе подъема туловища.

2.2. Способы изменения величины нагрузки

Способы создания отягощений при подтягивании

Пояс с грузами. Отягощение при подтягивании на перекладине проще всего размещать на поясе спортсмена.

Можно сделать своеобразный «патронташ» - пояс с карманами, в которые вставляются грузы известной величины. В простейшем случае грузы можно просто приматывать скотчем или изолентой к широкому ремню. При расположении грузов на поясе, они не мешают выполнять подтягивания, как это бывает, если располагать грузы, скажем, в карманах специальной жилетки.

Отягощение, размещенное на поясе, одновременно воздействует как на динамически работающие мышцы, так и на мышцы, поддерживающие статическое напряжение.

Груз на предплечье. Для того, чтобы добиться увеличения нагрузки только на статически работающие мышцы, грузы нужно располагать на таком участке тела спортсмена, который не участвует в движении при подъеме туловища, т.е. на руке в области предплечья. Для этого набор специальных утяжелителей на запястья нужно купить в магазине спорттоваров или изготовить самостоятельно. Одна из возможных конструкций – манжет с изменяемой величиной груза. Комбинируя грузы на поясе и предплечьях, можно скорректировать нагрузку, приходящуюся на одну руку. Это иногда бывает нужно делать, т.к. мышцы рук обладают разными силовыми возможностями.

Диаметр грифа. Чем больше диаметр грифа перекладины, тем больше момент силы тяжести, разгибающий пальцы в месте хвата. Использование грифа, диаметр которого несколько больше, чем это предусмотрено правилами, можно рассматривать, как дополнительное отягощение, действующее на статически работающие мышцы-сгибатели пальцев.

«Скользкая» перекладина. Чем больше будет трение в месте хвата, тем меньшими мышечными усилиями может поддерживаться такой хват. Обработкой грифа перекладины наждачной бумагой и нанесением магнезии на

ладони и гриф как раз и добиваются увеличения силы трения и облегчения для мышц-сгибателей пальцев. Тогда подтягивание на неподготовленной – «скользкой» - перекладине можно рассматривать как отягощение для статически работающих мышц-сгибателей пальцев. Но поскольку практически нереально на каждой тренировке добиться одинаковых условий в месте хвата, то получается, что для «скользкой» перекладины невозможно создать статическое облегчение нужной величины. А вот использование одного и того же более толстого грифа в сочетании со стандартной (однотипной) процедурой обработки ладоней и грифа дает практически одинаковую величину отягощения для статически работающих мышц. Оценить величину такого отягощения можно путем сравнения результатов двух контрольных подходов, один из которых выполнен на обычной, а другой – на толстой перекладине.

Подтягивание на кончиках пальцев или на перекладине со свободно вращающимся грифом не позволяет спортсмену выполнить глубокий хват, затрудняя подтягивания и моделируя условия работы на сползающих кистях уже на первой минуте выполнения упражнения.

Создание отягощения переменной величины с помощью цепи. Отягощение переменной величины полезно, например, в том случае, если у спортсмена возникают проблемы с прохождением верхнего участка траектории. «Зависание» в верхней части фазы подъема туловища приводит к резкому увеличению времени энергоемкого виса на согнутых руках, что в дальнейшем в лучшем случае ведет к увеличению интервала отдыха в висе, а в худшем – к резкой потере силовых способностей и прекращению выполнения подтягиваний. Для предотвращения «зависаний» требуется увеличить силовые способности мышц, выполняющих подъем туловища, именно при тех суставных углах, при которых возникают проблемы с тягой. Чтобы увеличить силу мышц в нужной части траектории движения, нужно использовать отрезок цепи, один конец которого закреплен на поясе спортсмена (например, с помощью карабина, защелкнутого на ремне), а другой конец свободно лежит на полу до тех пор, пока спортсмен находится в фазе виса в ИП. По мере

выполнения подъема все большее число звеньев цепи будет подниматься с поверхности пола и включаться в отягощение. Характер изменения и величину нагрузки можно задавать количеством и длиной кусков цепи, поднимающихся с пола. При использовании одного отрезка цепи вес отягощения будет увеличиваться равномерно, ну а если цепей будет несколько, а их длина различна, характер и величина отягощения будут определяться исключительно фантазией его создателя.

В простейшем случае вместо цепи можно использовать пружины от эспандера или куски резины, одним концом закрепленные на поясе спортсмена, а другим – каким-либо образом прикрепленные к полу. Но при использовании цепи имеется одно неоспоримое преимущество – легкость дозирования нагрузки путем добавления или удаления кусков цепи известного веса.

Некоторые способы уменьшения величины нагрузки

Груз через блок. Облегченной нагрузкой на перекладине считается нагрузка, величина которой меньше веса тела спортсмена. Для создания облегчения фактически нужно создать силу, которая действует в направлении, противоположном направлению силы тяжести. Для этого можно трос с некоторым грузом на одном конце перебросить через блок и другой конец закрепить на поясе спортсмена с помощью карабина. Тогда сила натяжения троса, идущего от пояса спортсмена к блоку, как раз и будет направлена противоположно силе тяжести, создавая облегчение, величина которого равна весу груза за вычетом силы трения в механизме блока.

Созданное таким образом облегчение будет воздействовать одновременно как на динамически, так и на статически работающие мышцы. Нетрудно заметить, что для реализации облегчения требуется приложить усилия для изготовления конструкции, включающей трос, блок, груз и приспособление, ограничивающее раскачивание груза при его движении. Одна из возможных конструкций. Возможны и другие, более компактные конструкции, рассчитанные на установку в своре дверного проема и полностью исключающие раскачивание груза. Но как бы ни выглядели механизмы для

создания облегчения, всех их будет объединять то, что они помогают спортсмену производить подтягивания, уменьшая величину нагрузки.

Первоначально степень облегчения выбирается так, чтобы в одном тренировочном подходе спортсмен мог выполнять подтягивания в своем привычном темпе хотя бы на одну минуту дольше, чем обычно. Конечно, в простейшем варианте облегчение можно создать, например, с помощью резиновых жгутов, натянутых между поясом спортсмена и какой-либо точкой, расположенной над головой спортсмена. Но, во-первых, в этом случае величина облегчения будет измеряться в процессе подъема, а, во-вторых, в этом случае затруднительна точная дозировка величины облегчения. А точность желательна, потому что даже небольшое облегчение (5Кг для спортсмена весом 70Кг) позволяет спортсмену, выполняющему в подходе до отказа 40 подтягиваний, перейти к подходам в 60 подтягиваний уже через 4-5 развивающих тренировок.

Облегчение при помощи цепи, переброшенной через блок. Для создания облегчённой нагрузки, степень облегчения в которой минимальна в висячем положении и максимальна в момент перехода подбородка через линию грифа, можно использовать уже знакомую нам цепь, но переброшенную через блок. Нагрузка с такой характеристикой, возможно, будет полезна в тех случаях, когда требуется увеличить количество подтягиваний в подходе за счет ослабления нагрузки на верхнем – наиболее проблемном участке траектории движения.

Облегчение за счет специальной обработки ладоней и грифа. Если в ходе тренировочного процесса спортсмену для развития динамической выносливости потребуются выполнить более длительный, чем обычно, подход, а никаких хитроумных технических приспособлений для создания облегченной нагрузки под рукой не окажется приходится использовать подручные, в прямом смысле этого слова, средства. Для уменьшения статического компонента нагрузки достаточно перед выполнением подхода тщательно обработать гриф и ладони хорошей магнезией, а в усиленном варианте – канифолью. Клеящие

вещества нельзя использовать на соревнованиях, но что запрещает делать это на тренировке, если того требует ситуация?

Создание облегчения с помощью тягового замка. Существует один, довольно суровый, но эффективный вариант тренировки с облегчением, суть которого состоит в том, что спортсмен ставится в такие условия, при которых он может продолжать подтягивания даже тогда, когда кисти не держат совсем. Раскрыв ладони, спортсмен не срывается с перекладины, а остается висеть на специальном приспособлении (которое и называется «тяговый замок») и может продолжать выполнять подтягивания. Через некоторое время, когда мышцы-сгибатели пальцев частично восстанавливаются, спортсмен снова цепляется за гриф и продолжает подтягиваться до очередного срыва на тяговый замок. И так несколько раз. После нескольких месяцев тренировок с использованием тягового замка спортсмен может выполнить 100 (цифра реальная) и более подтягиваний в одном подходе без ограничения времени.

Устройства, подобные тяговому замку, обеспечивают прорыв по развитию динамической выносливости (за счет ослабления статического компонента нагрузки) и позволяют пробить психологический барьер тем спортсменам, которые долгое время топчутся на месте, не в силах подтянуться, допустим, больше 30 раз. После того, как спортсмен привыкает, пусть даже и с облегчением по статике, подтягиваться в одном подходе по 50 раз, тридцатый раз для него в психологическом плане становится не пределом, а рядовым подтягиванием середины подхода. Поэтому после снятия облегчения есть вероятность того, что личный психологический барьер спортсмена будет пробит.

К сожалению, выполнение сверх максимальных нагрузок с использованием тягового замка может привести к травмам суставов пальцев, а неконтрольное и резкое опускание в вис на замок – к серьезным травмам плечевых суставов. Поэтому во избежание травм полное описание конструкции тягового замка будет отложено до лучших времен.

ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОДТЯГИВАНИИ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вы должны придерживаться следующих правил, чтобы со временем выработать хорошую технику на турнике, чувствовать свои мышцы и подтягиваться правильно:

1. Перед подтягиваниями вы должны принять правильное положение виса на турнике – хват не важен, потому как он выбирается индивидуально, главное — ноги скрещены друг с другом и согнуты в коленях под углом 90% (это исключит рывки ногами и сделает вис более комфортным для подтягиваний на невысоких турниках).

2. Не дергаться на турнике, не помогать ногами и тазом поднимать тело вверх, а подтягиваться **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СИЛОЙ МЫШЦ**.

3. Не подтягиваться на турнике быстро. И чем медленней вы будете подтягиваться, тем лучше.

4. По возможности прокачиваемую группу мышц держать в напряжении при подтягивании и опускании тела (это тоже очень важно).

5. При подтягиваниях старайтесь использовать правильную технику дыхания: начало подтягивания **ВДОХ**, окончание подтягивания — **ВЫДОХ**.

Неправильно!

При подтягиваниях не делайте типичной ошибки новичков — не откидывайте рывком назад голову, задирая подбородок кверху. Как показывает опыт спортивной гимнастики, это может привести к тяжелой травме шейных позвонков и выпячиванию грыж межпозвоночных дисков. Большинство новичков, когда подтягиваются, инстинктивно делают это на выдохе и сводят плечи. Делать этого никак нельзя! Наоборот, перед подтягиванием нужно наполнить грудную клетку вдохом и задержать дыхание. Во-первых, так широчайшим мышцам спины будет проще выполнить свою задачу и «вытолкнуть» вас кверху, к перекладине. Ну а во-вторых, вы застрахуете себя

от частой, чисто гимнастической, травмы — растяжения мелких мышц, обслуживающих лопатку. В этом случае даже незначительное движение корпусом отзывается нестерпимым болевым прострелом в верхней области спины.

Поскольку вам нужно, чтобы подтягивания расширили спину, нет смысла делать упражнение любой ценой, в том числе, извиваясь всем телом. Нужно подтягиваться строго вертикально за счет опускания локтей книзу. Если при этом амплитуда движения получается до смешного короткой, подтягивайтесь в тренажере с противовесом.

Правильно

Первым делом научите себя сводить лопатки в положении виса на прямых руках. Это не так просто сделать, как кажется. Движение нужно довести до полного автоматизма. Благодаря такому анатомическому условию, широчайшие реализуют максимальное силовое усилие. Больше того, сведение лопаток укрепляет уязвимые мышцы-стабилизаторы плеч.

Успех в подтягиваниях, как ни парадоксально, зависит от силы брюшного пресса. Мышечный корсет талии подобен гибкой манжете. Если она безвольно растягивается и не держит вес ног, никакой силы не хватит, чтобы подтянуться. Прежде, чем браться за подтягивания, накачайте себе мощный пресс.

Чтобы подтягивания реально расширили вам спину, усвойте правильную технику. Большинство новичков, не ведая основ кинезиологии, пытаются подтягиваться силой рук. Они сгибают локти, сокращая бицепсы, но вес тела этим мышцам не по зубам. Запомните главное: мышцы спины отводят назад ваши локти. Если так, то подтягивания нужно сводить к волевому опусканию локтей книзу силой спинной мускулатуры. Сначала освойте правильную технику подтягиваний в тренажере с противовесом или в висе стоя (смотрите на рисунок). Делайте до приятного чувства жжения или в процентах. Следующий шаг встаньте на опору, почти касаясь подбородком перекладины, потом сойдите с опоры и подчеркнуто медленно опуститесь в нижнюю позицию. Когда вы научитесь глубоко чувствовать работу мышц спины при

выполнении обеих фаз движения, приступайте к «полным» подтягиваниям. Но опять же в тренажере с противовесом или на перекладине. Делайте по 6 раз в подходе. На следующей тренировке попытайтесь осилить 7-ой повтор, потом 8-ой и т.д. Вместе с числом успешных повторов будет расширяться и ваша спина. Постепенно переходим на подтягивание на перекладине, увеличивая количество раз. Вместе с числом повторов будет укрепляться спина. Пробуем перейти на «полное» подтягивание. При подтягивании в висе на перекладине повышается эффект.

Эффективность упражнений во многом зависит от правильности их выполнения. Подтягивания не являются исключением. Для этого соблюдаем правила для эффективного использования упражнения. Это следующие правила:

1. Подтягивания выполняются за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела;
2. Подъем осуществляется без рывка;
3. Подбородок в верхней точке подъема должен оказаться над перекладиной;
4. Спуск плавный, по времени равный подъему;
5. Правильное дыхание: на подъем – выдох, на спуск – вдох;
6. Крепкий хват;
7. Вертикальное положение корпуса.

ГЛАВА 4. ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

1 занятие на турнике для начинающих подтягиваться на перекладине.

Этот вопрос задает себе, наверное, каждый, кто только начинает выполнять упражнения на нем. Для начала можно **просто висеть на турнике по несколько минут в день**, чтобы кисти привыкли и не стремились соскользнуть. Когда почувствуете, что хват окреп, начинайте подтягиваться.

Например, подтягивание в висе стоя (см. рис. 4).



Рис. 4. Вис стоя

Подтягиваемся по всем правилам для начинающих в висе стоя.

Прочно ухватившись за перекладину (хват прямой на ширине плеч), плавно подтягивайте тело вверх. Следите, чтобы локти двигались вниз, немного расходясь в стороны. Плечи нужно расслабить. Для стабилизации корпуса напрягайте живот. Как только подбородок окажется над перекладиной, плавно опускайтесь вниз до выпрямления рук.

Выполните столько подтягиваний, сколько сможете в один подход. Даже если вы сделаете всего пять повторов, важно, чтобы они были полноценными и правильными. Теперь, когда вы определили максимальное количество полноценных подтягиваний, которое можете сделать в один подход, возникает следующий вопрос: как больше подтягиваться на турнике?

Варианты для начинающих подтягиваться

Для того чтобы мышцы не только укреплялись, приобретали тонус, но и росли, необходимо делать **не менее 15-30 повторов упражнения за тренировку**. К желанной цифре повторов нужно подходить постепенно, плавно наращивая нагрузку. Как составить для себя оптимальную программу подтягиваний? Для этого нужно взять ваше максимальное число повторов за один подход и сделать несложный расчет. Если вы подтянулись 3-5 раз, то ваш вариант **Программа–тренировка из трех подходов**. Цикл тренировок состоит из шести дней тренировок через день отдыха. В первый день нужно сделать максимальное количество раз подтягиваний, исходя из этого планируем первый день тренировки. Допустим, подтянулись 4 раза, тогда из каждого следующего подхода убирать 1 повтор (то есть – 3, 2, 1). Между подходами – трехминутный отдых. На второй день один повтор добавляется в последний подход, (то есть 3, 2, 2), на третий – в предпоследний (3, 3, 2) и т. д. до 5-го дня.

На 6-й день делается перерыв. Всего по этому плану нужно отработать месяц и, дав мышцам отдохнуть 2-3 дня, сделать снова максимальное количество подтягиваний в один подход – теперь их наверняка будет в два раза больше в сравнении с первым днем.

Если ваш максимум – 10 раз, то вам вполне по силам аналогичная программа, но уже из 5 подходов. Но тренировочных дней в неделе при этом определяете сами.

Программы для улучшения результатов в подтягивании

Нужно иметь в виду, что идеальной методики не существует. В зависимости от образа жизни, морфо-функциональных возможностей методика сугубо индивидуальна. Для определения эффективности методики нужно проводить контрольное занятие один раз в два месяца (подтягивание максимальное количество раз за один подход). Занятия должны проходить через день, то есть три раза в неделю. Тем самым даем после тренировки мышцам один день отдыха.

Программа подтягиваний №1 – Метод максимальных усилий

Данная программа подтягиваний очень простая, и в то же время очень жесткая. Выполнять ее не следует слишком часто, однако по завершению схемы, вы поймете, что тренировка не прошла напрасно.

Программа состоит из 5 подходов с максимальным числом подтягиваний, отдых между подходами не более 3 минут.

Согласитесь, не очень просто. Однако если вы хотите подойти к данной схеме более рассудительно тогда выполните тренировку следующим образом:

1-й подход с 80% от максимального числа подтягиваний (например, если вы можете выполнить 10 подтягиваний, тогда сделайте 8 подтягиваний в первом подходе).

2-й подход с 85% от максимального числа подтягиваний.

3-й подход с 90% от максимального числа подтягиваний.

4-й подход с 95% от максимального числа подтягиваний.

5-й подход максимальное число подтягиваний (в последнем подходе от вас требуется максимальная отдача, не отпускайте турник, пока все силы не покинут вас).

*Отдых между подходами - не более 3 минуты

Примечание: Разумеется, что вы должны выполнять надлежащую разминку перед началом тренировки на турнике. Также по окончании подтягиваний выполняйте упражнения на растяжку.

Программа подтягиваний №2 – 100 подтягиваний за максимально короткий период времени

Данная схема подтягиваний неплохой способ разнообразить свою тренировочную программу и по-настоящему «удивить» мышцы. Также если у вас мало времени, но вы хотите выполнить достойную тренировку на турнике, данная схема - отличный вариант.

Конечно, не обязательно выполнять строго 100 подтягиваний, вы можете брать за ориентир и иные цифры, в зависимости от физической подготовки. Идея в том, чтобы выполнить как можно больше подтягиваний за максимально

короткий период времени, причем количество выполненных подходов абсолютно не имеет значения.

Данную схему тренировок можно выполнить разнообразными способами, например, разбив на подходы по: 15, 13, 12, 12, 11, 10, 10, 9, 8 повторений, в сумме = 100 подтягиваний.

Программа подтягиваний №3 – Метод повторных нагрузок

Это еще один непростой план тренировок на турнике, можно сказать идеальный, если вы желаете тренироваться с максимальной отдачей. Представленная схема подтягиваний очень эффективно растит силу и выносливость мышц.

Метода повторных нагрузок основан на подтягиваниях с небольшой интенсивностью и малым периодом отдыха, дающих физиологический импульс к применению большей силы. Инструкция;

Вам необходимо выполнять в одном подходе 20-30% от максимального числа подтягиваний. И так, если вы можете выполнить 10 повторений, тогда вы должны сделать 2-3 подтягивания в одном подходе.

Выполните 2-3 подтягивания, затем немного отдохните (примерно 10-30 секунд – чем короче, тем лучше) и приступайте к следующему подходу.

Выполните максимальное число подходов. Тренировка закончена, когда вы больше не сможете придерживаться идеальной техники выполнения.

Примечание: При каждом новом повторении меняйте ширину или тип хвата, например подтягивания обратным хватом (чем больше разнообразных техник подтягивания, тем лучше).

Программа подтягиваний №4 – Метод пирамиды

Подтягивания также можно выполнить по схеме пирамиды, подробнее про схему читайте в посте - тренировка по методу пирамиды Примером программы подтягиваний по методу пирамиды может быть следующие прогрессии:

С шагом 1: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 = 100 подтягиваний.

С шагом 2: 1, 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 1 = 52 подтягивания.

С шагом 3 и т.д., также верхнее число можно увеличить или наоборот уменьшить.

Отдыхайте столько времени, сколько вам необходимо для восстановления. Обратите внимание, что данная схема подтягиваний уже включает в себя стадию «разогрева» и «охлаждения».

Программа подтягиваний №5 – Личный рекорд

На сегодняшний день это одна из лучших программ для тренировок, причем не только на турнике.

1-й подход (разминочный) - Цель подхода состоит в том, чтобы не тратить много энергии и не допустить усталости. Он предназначен для разогрева главных работающих мышц и закрепления правильной техники при выполнении следующих двух подходов. Интенсивность – 40% от максимального числа подтягиваний. Когда завершите подход, отдохните 2 минуты.

2-й подход (наращивание интенсивности) – выполните 60-80% от максимального числа подтягиваний. Вы должны понимать, что данный подход только подготовка к последнему подходу, он должен дать сигнал мышцам, что вы собираетесь выполнить трудную работу. В этом подходе чрезмерно не напрягайтесь, вы должны только заложить основу для решающего подхода. После завершения отдохните в течение 2-3 минут.

3-й подход (максимальные усилия) – подход с максимальными усилиями, при котором вы должны попытаться установить свой новый личный рекорд в подтягиваниях.

Программа №6 – 25 подтягиваний за 6 недель

Для начала нужно пройти тест для определения программы.

Возраст:	До 40 лет	От 40 до 55	Больше 55
Уровень	количество подтягиваний		
1	0 — 1	0—1	0—1
2	2 — 3	2 — 3	2 — 3
3	4 — 7	4 — 6	4 — 5
4	8 — 12	7—11	6 — 10
5	13—24	12—18	11 — 16
6	больше 25	больше 19	больше 17

Просто сделайте столько обычных подтягиваний, сколько сможете.

Отметьте, сколько подтягиваний вам удалось сделать.

Перед тем, как начать упражнения первой недели, я бы рекомендовал подождать пару дней, чтобы подробнее ознакомиться с программой и отдохнуть от начального теста. Заниматься нужно будет трижды в неделю, к примеру, мне удобно было делать это в понедельник, среду и пятницу.

Большинство людей при начальном тесте получают 1—3 уровень, это замечательное начало для программы. Если вы не смогли подтянуться ни разу, вам следовало бы начать с облегченных подтягиваний. Если ваш уровень 6, то подумайте, возможно, вам нужна более сложная программа?

Неделя 1

Если в начальном тесте вы подтянулись один раз, занимайтесь по первому столбцу. Если не подтянулись ни разу, то тоже по первому столбцу, но делайте облегченные подтягивания.

- Если вы сделали от 2—3 раза — по второму столбцу
- 4—6 раз подряд. Ваш план тренировок в третьем столбце
- Больше 6? Я бы предложил начать сразу с третьей недели по третьему столбцу.

Дайте себе день отдыха перед переходом ко второму дню, и после

второго дня снова отдохните. Понедельник-среда-пятница будет в самый раз, к тому же это даст вам возможность отдохнуть и восстановить силы на выходных перед переходом к следующему этапу. Если в эти дни вы заняты, можете тренироваться в другие дни, но обязательно оставляйте промежуток по крайней мере в один день между тренировками.

Пример.

Допустим, вы подтянулись 5 раз. Смотрим в третий столбец. День 1 начинается с первого подхода (1 раз), отдыха в 60 секунд перед вторым подходом (2 раза). Отдохните 60 секунд и переходите к третьему подходу (2 раза) и четвертому (1 раз), и закончите пятым подходом — столько раз, сколько сможете (по крайней мере 2, но не слишком много, чтобы не повредить мышечную ткань). Минутный отдых между подходами поможет вам завершить упражнение, но обещаю, что ближе к концу будет довольно тяжело.

Таблица для первой недели.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	0 — 1	2 — 3	4 — 6
	подтягивание	подтягивания	подтягиваний
Подход 1	1	1	1
Подход 2	1	1	2
Подход 3	1	1	2
Подход 4	пропускаем	1	1
Подход 5	пропускаем	1 или больше	максимум, но не меньше 2
День 2			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	0 — 1	2 — 3	4 — 6
	подтягивание	подтягивания	подтягиваний
Подход 1	1	1	1
Подход 2	1	1	1
Подход 3	1	1	2
Подход 4	1	1	1
Подход 5	пропускаем	1 или больше	максимум, но не меньше 3

День 3			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	1	1	
Подход 2	1	2	2
Подход 3	1	1	2
Подход 4	1	1	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3

Неделя 2

Вы закончили первую неделю тренировок и переходите ко второй. Подтягивайтесь по той же колонке таблицы, по которой вы выполняли их на первой неделе. Не нужно давать себе поблажек, однако можно делать чуть большие перерывы между подходами, если это необходимо. Также важно пить достаточно жидкости перед тренировкой. В конце второй недели вы должны пройти тест на выносливость. Он заключается в том, чтобы сделать столько обычных подтягиваний, сколько сможете. Делайте это в разумных пределах — не повредите мышцы. Этот тест нужно сделать в течение пары дней до окончания второй недели.

Таблица для второй недели

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	0 — 1 подтягивание	2 — 3 подтягивания	4 — 6 подтягиваний
Подход 1	1	1	2
Подход 2	1	2	2
Подход 3	1	1	2
Подход 4	1	1	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 2

День 2			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	1	2	2
Подход 2	1	2	3
Подход 3	1	2	2
Подход 4	1	1	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3
День 3			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	1	2	2
Подход 2	1	2	3
Подход 3	1	2	3
Подход 4	1	2	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3

Неделя 3

Не забудьте, в конце второй недели нужно сделать тест на выносливость, сделав столько обычных подтягиваний, сколько сможете. Запомните это количество, оно понадобится вам для начала третьей недели. Надеюсь, вы к ней готовы!

Теперь вы должны быть гораздо сильнее, чем пару недель назад, и сможете подтянуться больше раз, чем в начальном тесте.

Если в последнем тесте вы подтянулись 3-4 раза, выполняйте

упражнения в первой колонке

5-6 раз — во второй колонке

Больше 6 раз? Замечательно! Смотрите третью колонку

Если вам слишком трудно — не нужно отчаиваться. Некоторые люди на этом этапе все еще подтягиваются меньше 3 раз, это нормально. Просто повторите программу недели, в которой вы испытывали трудности, а потом переходите к следующему этапу.

Таблица для третьей недели.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	3 — 4	5 — 6	> 6
	подтягивания	подтягиваний	подтягиваний
Подход 1	2	2	2
Подход 2	2	3	3
Подход 3	1	2	3
Подход 4	1	2	2
Подход 5	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 3
День 2			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	2	3	3
Подход 2	2	4	4
Подход 3	2	3	4
Подход 4	2	3	4
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 4
День 3			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	2	3	4
Подход 2	2	4	5
Подход 3	2	3	4
Подход 4	2	3	4
Подход 5	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 5

Надеюсь, вы удачно закончили третью неделю и готовы перейти к четвертой. Продолжайте, ведь вы уже на полпути к цели.

Неделя 4

Итак, третья неделя позади и время начать четвертую. Продолжайте упражнения по той же колонке, по которой вы выполняли их на третьей неделе.

В конце этой недели вы снова должны будете пройти тест на выносливость. Вы уже знаете, как это делается — делайте столько обычных подтягиваний, сколько сможете и запомните это количество. Как и в конце второй недели, старайтесь изо всех сил, но в разумных пределах, чтобы не повредить мышцы.

Таблица для четвертой недели.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	3 — 4	5 — 6	6
	подтягивания	подтягиваний	подтягиваний
Подход 1	2	3	4
Подход 2	2	4	5
Подход 3	2	3	4
Подход 4	2	3	4
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 6
День 2			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	2	4	5
Подход 2	2	5	6
Подход 3	2	5	5
Подход 4	2	5	5
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 5	максимум, но не меньше 7
День 3			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	3	4	6
Подход 2	3	5	6
Подход 3	2	4	5
Подход 4	2	4	5
Подход 5	максимум, но не меньше 5	максимум, но не меньше 6	максимум, но не меньше 7

Число раз, которое вы сможете сделать во время этого теста, определит вашу программу на пятой неделе. Не забудьте сделать этот тест в течение пары дней до окончания четвертой недели.

Время для нового теста на выносливость. Вы почувствуете, что стали намного сильнее, чем во время начального теста. Запомните, сколько раз вы подтянулись и переходите к пятой неделе занятий.

Неделя 5

Таблица для пятой недели.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	6 — 7	8 — 9	> 9
	подтягиваний	подтягиваний	подтягиваний
Подход 1	3	5	6
Подход 2	4	6	7
Подход 3	3	4	5
Подход 4	3	4	5
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 6	максимум, но не меньше 7
День 2			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	3	3
Подходы 3 и 4	2	3	4
Подходы 5 и 6	2	2	3
Подход 7	2	2	4
Подход 8	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 7	максимум, но не меньше 8
День 3			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	3	3
Подходы 3 и 4	2	4	4
Подходы 5 и 6	2	3	3
Подход 7	2	3	5
Подход 8	максимум, но не меньше 5	максимум, но не меньше 7	максимум, но не меньше 9

Время для еще одного теста на выносливость. Пятая неделя была тяжелой, но если вы закончили ее, то вы очень близко к цели. Если вы смогли сделать больше 9 подтягивания подряд — переходите к шестой неделе. Не смогли сделать 9? Не проблема, просто повторите эту неделю и сможете.

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить неделю 3 или 4.

Если у вас получилось 6-7 раз, делайте упражнения по первой колонке

8-9? По второй колонке

Больше 9? Очень хорошо. Выполняйте третью колонку

Обратите внимание, что со второго дня количество подходов увеличивается, но уменьшается количество раз за подход и время между подходами.

Неделя 6

Таблица для шестой недели

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	9 — 11 подтягиваний	12—14 подтягиваний	> 14 подтягиваний
Подход 1	4	6	9
Подход 2	5	7	10
Подход 3	4	4	6
Подход 4	3	4	5
Подход 5	максимум, но не меньше 7	максимум, но не меньше 8	максимум, но не меньше 10
День 2			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	2	2
Подходы 3 и 4	3	4	5
Подходы 5 и 6	2	4	5
Подходы 7 и 8	2	4	4
Подход 9	максимум, но не меньше 8	максимум, но не меньше 10	максимум, но не меньше 11
День 3			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	4	5
Подходы 3 и 4	3	5	6
Подходы 5 и 6	3	4	5
Подход 7	3	4	4
Подход 8	максимум, но не меньше 9	максимум, но не меньше 11	максимум, но не меньше 12

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить упражнения пятой недели.

Если у вас получилось 9-11 раз, делайте упражнения по первой колонке 12-14? По второй колонке

Больше 14? Замечательно. Выполняйте третью колонку

Прошли шестую неделю? Если да, то поздравляю: вы можете гордиться своим достижением и переходить к последнему тесту.

Если последняя неделя была для вас очень трудной (для многих людей это так), то просто повторите ее еще раз. Возможно, пара дней отдыха вам помогут.

Последний тест

Если вы читаете эту страницу, вы должны гордиться тем, чего достигли и быть готовыми к последнему тесту. Как вы знаете, эта программа называется «Двадцать пять подтягиваний», и последний тест как раз это и должен подтвердить.

Просто сделайте раз, сколько сможете. Если вы прошли все шесть недель программы, не жалея себя и не жульничая, то опыт показывает, что вы в состоянии подтянуться двадцать пять раз подряд!

После завершения шестой недели программы дайте себе отдохнуть один-два дня. Хорошо ешьте и пейте достаточно жидкости. Старайтесь не делать никаких упражнений или тяжелой физической работы по дому, которые забрали бы у вас энергию, нужную для последнего рывка к цели. Готовы?

Не спешите, сконцентрируйтесь на выполнении пяти раз подряд. Если разбивать волшебное число «двадцать пять» на меньшие отрезки, это делает цель более достижимой и увеличивает ваши шансы. Продолжайте в полную силу, не задерживайте дыхание. Может показаться, что это просто, но просто делайте один раз за другим, пока не сделаете двадцать пять! Если вы чувствуете сильное напряжение в мышцах — сделайте несколько глубоких

вдохов, соберитесь с силами и продолжайте. Удачи, я знаю, что у вас получится!

Ну и просто на случай если вдруг не выйдет, я предложил бы вернуться на пару недель назад и потренироваться снова. Возможно, пятая или шестая недели подойдут для этого и помогут вам обрести уверенность в себе? Не сдавайтесь, вы ближе к цели, чем вам кажется!

Литература:

1. Дворкин Л. С., Хабаров А. А., Лысенко В. В. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12–14 лет различной силовой специализации. – М.: Физкультура и спорт, 2000, № 1, с. 34–38.
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. – М., Физкультура и спорт, 1970. – 212 с.
3. Коренберг В. Б. Проблема физических и двигательных качеств. Теория и практика физической культуры. – М.: 1996, № 7, с. 2-5.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Теория и методика физического воспитания (под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова). М., Физкультура и спорт, 1976. – 423 с.
6. Уткин В.Л. «ГТО: техника движений». – Москва: ФИС, 1985 - 50с.
7. Должников И.И., Тульпо В.Л. «Комплекс ГТО в общеобразовательной школе». – Москва: Просвещение, 1978 – 94с.
10. Пурахин А.Е. «Сила и мужество». – Москва: ДОСААФ СССР, 1982 – 111с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Филипповича В.И. Теория и методика гимнастики. – М.: «Просвещение», 1971. – 448 с.