



Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Курашени Александр
Александрович*

учитель команды

МАОУ СОШ №84

за **I** место

по «**Веселым стартам**» среди
3 классов, в муниципальном этапе
XIII Всекубанской спартакиады среди учащихся
общеобразовательных организаций г. Краснодара
«Спортивные надежды Кубани»

Директор
МБОУ ДО ГДИУСШ МО г. Краснодар

В.Э.Шолухов

2020 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 84
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЯЦКОВА ИГОРЯ ВЛАДИМИРОВИЧА
(МАОУ СОШ № 84)

ПРИКАЗ

От 21.02 2020г.

№ 84-02

Об участии в городских соревнованиях «Весёлые старты»

На основании приказа департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар от 18.02.2020 № 13- у «О проведении муниципального этапа соревнований по «Весёлым стартам» в зачёт XIII Всекубанской спартакиады «Спортивные надежды Кубани» среди учащихся образовательных организаций

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Сформировать и направить 25.02.20 г. в МАОУ лицей № 48 (ул. Красноармейская,2) к 13.00 для участия в городских соревнованиях «Весёлые старты» сборную команду 3 – х классов в следующем составе:

Воробьёв Станислав 3 «а»

Дубейко София 3 «г»

Вязанков Арсений 3 «в»

Кошко София 3 «а»

Горбик Тимур 3 «г»

Майер Виктория 3 «в»

Комаров Иван 3 «г»

Шатровских Елизавета 3 «в»

Меникулов Аслбек 3 «г»

Шатровских Екатерина 3 «в»

Сурмалян Григорий 3 «в»

Яровенко Полина 3 «г»

Шевелёв Игорь 3 «г»

Порошина Алина 3 «а»

2. Назначить ответственными за участие в городских соревнованиях «Весёлые старты» учителей физической культуры МАОУ СОШ № 84 Величко И.Н. и Кулагина А.А..

3. Учителю физической культуры Кулагину А.А. провести инструктаж по ТБ, ПБ с участниками соревнований:

1. Правила поведения учащихся во время соревнований.

2. Основные статьи и ответственность за нарушение ФЗ № 1539.

3. Правила поведения учащихся в свободное от соревнований время.

4. Меры безопасности при движении в транспорте и пешком к месту соревнований и обратно.

4. Меры безопасности во время соревнований, противопожарная безопасность.

5. Ответственность за жизнь и здоровье учащихся возложить на учителей физической культуры МАОУ СОШ № 84 Кулагина А.А. и Величко И.Н..

6. Освободить вышеперечисленных участников соревнований от уроков 25 февраля 2020 года, организовать замещения учителей физической культуры на 25.02.2020 г.

7. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор МАОУ СОШ № 84

Устинова И.А.

Ознакомлены:

Величко И.Н.

Кулагин А.А.

Выписка
из протокола № 1

заседания Методического объединения учителей художественно-эстетического и
спортивного цикла МБОУ ООШ №81 от 04.09.2022 г.

Присутствовало: 9 ч.

Отсутствовало: 1 ч.

По второму вопросу выступил Кулагин Александр Александрович, учитель физической культуры, который представил паспорт социально-значимого проекта «Подтягивание: развитие силы», познакомил с предстоящей работой над проектом в сентябре 2022 – феврале 2023 года.

Решили:

Принять к сведению и утвердить паспорт социально-значимого проекта «Подтягивание: развитие силы», в рамках спортивно-оздоровительной работы с учениками.

И.о. директора МБОУ ООШ №81



Е.Ю.Пешкова

Руководитель МО
художественно-эстетического
и спортивного цикла

О.А.Закузенная

Утверждаю

И.О. директора МБОУ ООШ №81

Пешкова Е.Ю.

04.09.2022 г.



Паспорт

социально-значимого проекта

«Подтягивание: развитие силы»

Авторы проекта	Кулагин Александр Александрович, учитель физической культуры МБОУ ООШ №81
Руководитель проекта	Кулагин Александр Александрович, учитель физической культуры МБОУ ООШ №81
Цель проекта	Заключается в организации учеников МБОУ ООШ №81 и приобщении самостоятельно, регулярно, заниматься подтягиванием и развитием силы. Изучение мышц, задействованных при подтягивании разными способами на высокой перекладине. Составление комплекса упражнений для развития мышц, необходимых в подтягивании и апробирование его. Формирование культуры здорового образа жизни в молодежной среде и продвижение в массы - уличные занятия на высокой перекладине.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Привлечь большее количество учеников МБОУ ООШ №81 к самостоятельному занятию спортом, провести опрос – анкетирование на тему «Подтягивание как средство развития силовых качеств», раскрывающий отношение к занятиям спортом на перекладине, турнике.2. Узнать общую информацию о мышцах человека, и какие именно мышцы работают при подтягивании. Организовать учеников на самостоятельное составление докладов на тему «Подтягивание на высокой перекладине».3. Организовать тестирование участников проекта по подтягиванию из виса на высокой

	<p>перекладине, провести с учениками входной мониторинг.</p> <p>4. Разработать вместе с учащимися 5 - классов комплекс по теме «Упражнения для подтягивания на турнике», «Дневник самонаблюдения самостоятельных тренировок», буклет на тему «Техника безопасности при самостоятельных занятиях на высокой перекладине», «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса при самостоятельных занятиях уличном турнике, высокой перекладине».</p> <p>5. Организовать мастер – классы и апробировать комплекс упражнений, самостоятельные тренировочные занятия на высокой перекладине, среди учащихся 5 – классов.</p> <p>Организовать соревнования по подтягиванию на высокой перекладине среди учащихся 5 – классов, провести итоговый мониторинг.</p>
Этапы реализации проекта	Проект рассчитан на 6 месяцев (сроки реализации проекта: сентябрь 2022 – февраль 2023 года.)
Целевые группы, на которые направлен проект	Учащиеся 5-х классов МБОУ ООШ №81
Тип проекта	Спортивный, информационный, групповой, социально-значимый, практико-ориентированный.
Календарный план реализации проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительный этап – сентябрь, 2022г; 2. Основной этап октябрь – январь, 2022 – 2023 г; 3. Итоговый этап – февраль, 2023;
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание у учащихся целеустремленности, настойчивости, ответственности, самостоятельности; 2. Повышение интеллекта и расширение кругозора знаний учеников по спортивному направлению «Подтягивание: развитие силы». 3. Проведение исследования, и разработки упражнений с последующей апробацией; 4. Привлечение группы учащихся к самостоятельным занятиям и тренировкам для увеличения количества подтягиваний на высокой перекладине; 5. Осуществление пропаганды здорового образа жизни; 6. Развитие силы, укрепление здоровья и формирование правильной осанки тела учащихся.

Выписка из протокола № 4
заседания Методического объединения учителей художественно-эстетического и
спортивного цикла МАОУ ООШ № 81 от 17.02.2023 г.

Присутствовало – 10 человек.

Отсутствовало – 0 человек.

По четвертому вопросу выступил Кулагин Александр Александрович, учитель физической культуры, который представил отчёт о реализации социально-значимого проекта «Подтягивание: развитие силы», реализованного в сентябре 2022 - феврале 2023 учебного года.

Решили:

Признать социально-значимый проекта «Подтягивание: развитие силы» завершённым.

Презентация проекта размещена на школьном сайте:

Директор МАОУ ООШ №81



Е.Ю. Пешкова

Руководитель МО
художественно-эстетического
и спортивного цикла

О.А.Закузенная

Отчет

о реализации социально-значимого проекта
«Подтягивание: развитие силы»
учителя физической культуры МАОУ ООШ № 81 г. Краснодара,
в рамках спортивно-оздоровительного воспитания подрастающего поколения

Согласно плана проекта с учащимися МАОУ ООШ №81 была проведена следующая работа: В параллели 5 – х классов была проведена организационная работа по привлечению учащихся к самостоятельным занятиям в домашних условиях и на уличных и пришкольных спортивных площадках. Было проведено изучение физического упражнения подтягивание на высокой перекладине, анкетирование для выявления учащихся занимающихся и желающих заниматься подтягиванием, стартовое тестирование. Учащиеся с руководителем создали исследовательскую группу проекта, разработали комплекс упражнений, и буклеты по технике безопасности и гигиеническим требованиям. В течение года учащиеся выполняли самостоятельные занятия направленные на развитие мышц участвующих в подтягивании. Выполнив проект, учащиеся более подробно познакомились с основными упражнениями развития силы мышц спины, выяснили физиологические механизмы развития мышц, протестировали свои силовые качества подтягивание на высокой перекладине. Анализ результатов тестирования показал положительную динамику развития физического качества силы учеников.

Учащиеся пришли к выводам о том что:

1. Можно добиться быстрых улучшений в спортивных показателях по подтягиванию, если систематически заниматься, и выполнять упражнения для развития определённых групп мышц.
2. Для достижения определенных спортивных результатов важно понимать их анатомическую составляющую
3. Благодаря регулярным дополнительным самостоятельным занятиям дома и на спортивных площадках развиваются волевые качества, тренируется и закаливается характер.
4. Самостоятельные занятия спортом на турнике, повышают социальный статус самоутверждение обучающегося как личности.
5. Необходимо сознательно относиться к своему досугу и свободному времени.
6. Занятия подтягиваниями на перекладине способствуют укреплению здоровья, укрепляют связки мышц, формируют правильную осанку.

Реализация проекта даёт возможность:

1. Занятости подростков и молодежи и проведения свободного времени, в том числе в вечернее время.
2. Профилактики здорового образа жизни.
3. Физического развития молодёжи
4. Мощного воспитательного эффекта для младших детей, т.к. для любого подростка старший брат или его друзья становятся объектом подражания.

Программа социального проекта рассчитана на сентябрь – февраль 2022 – 2023 учебного года.

Руководитель и автор проекта:

Кулагин Александр Александрович, учитель физической культуры

Участники проекта – учащиеся 5-х классов:

Дядич Артем (5 «А»), Быков Даниил (5 «А»), Сарнаев Сергей (5 «А»), Тяжелников Дмитрий (5 «А»), Мамонов Максим (5 «Б»), Дмитриев Егор (5 «Б»), Клок Александр (5 «Б»), Каракаев Артем (5 «Б»), Цинцадзе Радмир (5 «В»), Ивашов Вадим (5 «В»), Детков Георгий (5 «В»), Ушаков Артём (5 «В»), Бедило Максим (5 «В»), Поляков Никита (5 «Г»), Хрущев Роман (5 «Г»), Ерин Владислав (5 «Г»), Мадуров Дмитрий (5 «Д»), Величко Михаил (5 «Д»), Вальвашов Ярослав (5 «Д»), Воропаев Дмитрий (5 «Д»).

 _____ Кулагин А.А.
 _____ Заместитель директора Фатьянова А.В.

17.02.2023г.

КАРАСУНСКИЙ ВНУТРИГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 81
ИМЕНИ ЗАЩИТНИКОВ ПАШКОВСКОЙ ПЕРЕПРАВЫ

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета от
31.08.2022 года

И.о. директора МБОУ ООШ № 81
Е.Ю.Пешкова



Социально-значимый проект
«Подтягивание: развитие силы»

Руководитель и автор проекта:
Кулагин Александр Александрович,
учитель физической культуры

2022 – 2023 г.г.

Тема проекта

«Подтягивание, развитие силы»

Введение

Подтягивание на турнике для наращивания мышечной массы и увеличения силы рук. Это упражнение непременно включено в программу физического воспитания в учебных заведениях. Этот вид физической нагрузки настолько популярен среди атлетов, что его можно встретить даже в самых новых системах тренировок, в том числе и в кроссфите. Сохранить свое здоровье, оставаться активным, сильным, ловким одна из самых важных для человека задач.

С целью повышения двигательной активности и улучшения физической подготовленности, необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, включая активное участие детей в сдаче норм «ГТО» введенные Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», участие школьников в «Президентских состязаниях». Одним из упражнений тестирования силы в «ГТО» и «Президентских состязаний» является подтягивание на турнике. Подтягивание является универсальным упражнением, выполняемое под весом собственного тела. Подтягивания очень часто входят в состав различных комплексов, предназначенных для развития мышечных групп рук, плеч, груди и спины. В этом плане подтягивания являются уникальным упражнением, сравнимым по эффективности только с базовыми упражнениями – приседаниями, жимом лежа и становой тягой. Ни одно другое упражнение не покажет, насколько состояние вашей физической формы соответствует массе тела и развитию мышц.

Актуальность проекта:

Данный проект соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует:

1. Созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся;
2. Удовлетворению индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
3. Выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
4. Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В России две трети детей 14 лет уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия

подтягивание на перекладине играют немалую роль в становлении здоровья и развитии ребенка. Подтягивание при помощи турника считается одним из самых полезных и развивающих упражнений для детей любого возраста. Польза занятий на перекладине состоит не только в увеличении мышечной силы и улучшении фигуры, но и в укреплении связок и поддержании позвоночника в здоровой форме. При укреплении мышечного корсета в области спины, тренированной околопозвоночной мускулатуре становится легче поддерживать позвоночный столб. То, насколько ровным и здоровым будет позвоночник, находится в прямой зависимости от уровня тренированности мышечного корсета. Многие учащиеся не умеют подтягиваться и стремятся научиться выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Данный проект направлен на обучение, формирование навыков подтягивания учеников 5 классов МБОУ ООШ № 81.

Проблема исследования:

Основная суть проблемы заключается в том, что молодое поколение нуждается в физическом развитии и в организованном полезном для здоровья досуге. В посёлке для развития юных жителей имеются спортивные сооружения, к которым относятся турники, тренажеры и др. Подрастающему поколению необходимо научиться самостоятельно, тренироваться и развиваться, используя данные спортивные объекты.

Объект исследования:

Подтягивание на перекладине учениками 5 – классов МБОУ ООШ №81.

Предмет исследования:

Группы мышц человека, задействованные при подтягивании на турнике.

Гипотеза исследования:

Если правильно разработать комплекс упражнений для тренировки необходимых в подтягивании мышц и апробировать этот комплекс в течение 3-4 месяцев, то подросток научится подтягиваться или увеличит количество подтягиваний. Выполнение в системе упражнений для развития групп мышц, задействованных при подтягивании, приведет к повышению результата в тесте подтягивание в висе на перекладине.

Цель:

Заключается в организации учеников МАОУ ООШ №81 и приобщении самостоятельно, регулярно, заниматься подтягиванием и развитием силы. Изучение мышц задействованных при подтягивании разными способами на высокой

перекладине. Составление комплекса упражнений для развития мышц, необходимых в подтягивании и апробирование его. Формирование культуры здорового образа жизни в молодежной среде и продвижение в массы уличные занятия на высокой перекладине.

Задачи:

1. Привлечь большее количество учеников МБОУ ООШ №81 к самостоятельному занятию спортом, провести опрос – анкетирование на тему «Подтягивание как средство развития силовых качеств», раскрывающий отношение к занятиям спортом на перекладине, турнике.
2. Узнать общую информацию о мышцах человека, и какие именно мышцы работают при подтягивании. Организовать учеников на самостоятельное составление докладов на тему «Подтягивание на высокой перекладине».
3. Организовать тестирование участников проекта по подтягиванию из виса на высокой перекладине, провести с учениками входной мониторинг.
4. Разработать вместе с учащимися 5 - классов комплекс по теме «Упражнения для подтягивания на турнике», «Дневник самонаблюдения самостоятельных тренировок», буклет на тему «Техника безопасности при самостоятельных занятиях на высокой перекладине», «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса при самостоятельных занятиях уличном турнике, высокой перекладине».
5. Организовать мастер – классы и апробировать комплекс упражнений, самостоятельные тренировочные занятия на высокой перекладине, среди учащихся 5 – классов.
6. Организовать соревнования по подтягиванию на высокой перекладине среди учащихся 5 – классов, провести итоговый мониторинг.

Сроки реализации проекта: 2022 - 2023 учебный год.

Ожидаемые результаты:

Проведение и организация проекта «Подтягивание, развитие силы» открывает возможность получить следующие результаты:

1. Повысить интеллект и расширить кругозор знаний учеников по данной проблеме.
2. Провести исследование, и разработку упражнений с последующей апробацией.
3. Привлечь большую группу учащихся к самостоятельным занятиям и тренировкам для увеличения количества подтягиваний на высокой перекладине.
4. Осуществить пропаганду здорового образа жизни.
5. Развить силу, укрепить здоровье, и сформировать правильную осанку тела.

Основные мероприятия:

1. Подготовительный этап – сентябрь, 2022г;
 - Познавательная, деятельность;
 - Научно-исследовательская деятельность;
2. Основной этап октябрь – январь, 2022 – 2023 г;
 - Опрос – анкетирование учащихся 5 классов на тему «Подтягивание как средство развития силовых качеств»;
 - Физкультурно - оздоровительная деятельность;
3. Итоговый этап – февраль, 2023.
 - Соревнования по подтягиванию – итоговый мониторинг;
 - Информационная деятельность, подведение итогов;

1 этап.

Познавательная деятельность

Работа с научной литературой, изучение интернет - ресурсов.

Строение мышц человека

Мышцы - это особая ткань, которая может сокращаться и расслабляться, меняя тем самым свою длину.

Мышцы состоят из вытянутых мышечных волокон (миофибрилл), которые сокращаются и расслабляются при поступлении к ним нервного импульса.

Мышечная ткань бывает разных типов:

1. Гладкая (образует стенки кровеносных сосудов, внутренних органов, например кишечник, желудок и пр., сокращается непроизвольно).
2. Поперечно - полосатая (скелетная, прикреплена к костям скелета, сокращается произвольно).
3. Смешанная (сердечная, состоит из гладких и поперечнополосатых мышц, из нее образовано сердце, она работает без остановки всю жизнь, сокращается непроизвольно).

Основная часть мышц в теле человека – это поперечнополосатые скелетные мышцы. Благодаря их работе мы можем удерживать позу, приводить в движение части тела, питаться, дышать, произносить звуки и т.д. В организме человека более 650 скелетных мышц. Они прикреплены к костям с помощью сухожилий и связок.

Скелетные мышцы могут сокращаться по нашей воле, заставляя двигаться различные части тела. При сокращении концы мышц приближаются друг к другу. Кости, к которым прикреплена мышца, изменяют положение в пространстве, сгибая, разгибая, вращая сустав. При этом каждая мышца действует на сустав только в одном направлении и всегда имеет антагониста (мышцу, которая действует на сустав в обратном направлении). Например, бицепс сгибает локтевой сустав, а трицепс его разгибает. На один и тот же сустав в одном направлении может воздействовать несколько мышц. Миофибриллы скелетных мышц имеют поперечные полосы из-за чередования темных и светлых участков. Отсюда и название данного типа мышечной ткани. Одной из особенностей поперечнополосатых мышц является то, что их можно развивать, тренировать, делать сильнее и выносливее. При подтягивании на перекладине работает большое количество мышц. Если они развиты слабо, то человек не может подтягиваться на турнике.

Мышцы, участвующие в подтягивании

В проекте рассматривается классический вид подтягивания – прямым средним хватом. При этом виде подтягивания в основном работают мышцы спины, им помогают мышцы груди, рук и плеч. В процессе работы над проектом изучались несколько статей, была составлена таблица с указанием мышц, необходимых для подтягивания

Мышцы, задействованные в подтягивании на высокой перекладине.

Мышцы	Расположение	Работа мышц в упражнении
Широчайшая мышца	Верхняя боковая часть и нижняя часть спины	Тянет туловище вверх, приближая бока к локтям (приведение плеча); отводит плечи назад за спину (разгибание плеча)
Ромбовидная мышца	Средняя часть спины, покрыта трапецией	Поворачивает лопатку книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широчайшей мышце подтягивать туловище к локтям и отводить плечи назад
Сгибатели пальцев	Кисти рук, предплечья	Обеспечивают хват, сгибание пальцев

Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Тянет туловище вверх, приводя (приближая) верх руки к туловищу (приведение плеча)
Малая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки (покрыта большой грудной мышцей)	Помогает поворачивать лопатку книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
Клювовидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки у плечевого сустава	Приводит плечо к туловищу, поворачивает его наружу
Подлопаточная мышца	В подлопаточной ямке, покрыта мышцами	Приводит плечо к туловищу
Дельтовидная мышца	Верхняя часть плеч	Фиксирует плечевой сустав, противодействует силе тяжести
Бицепс	Передняя часть верха руки	Сгибает руку в локтевом суставе, фиксирует локтевой сустав. Противодействует силе тяжести, фиксирует плечевой сустав.
Трицепс	Задняя часть верха руки	Разгибает руку в локтевом суставе, фиксирует локтевой сустав
Трапециевидная мышца	Верхняя часть спины	Опускает плечевой пояс, приводит лопатки к позвоночнику

Техника подтягивания из виса

Техника выполнения подтягиваний очень проста и доступна абсолютно всем. Теория проста: чем шире хват, тем большая нагрузка ложится на широчайшие мышцы спины; чем уже – тем больше нагрузка ложится на грудные мышцы. Если подтягиваться, касаясь перекладины затылком, то широчайшие мышцы растягиваются в ширину. А если подтягиваться, касаясь подбородком, то широчайшие растягиваются ещё и в толщину. При узком хвате, ладонями себе, дополнительную нагрузку получает нижняя, находящаяся в районе талии, часть широчайших. Подтягиваться на турнике нужно плавно, без рывков, в удобном темпе. Также не следует бросать тело вниз. Когда

туловище находится в нижней точке, руки должны быть полностью распрямлены. Не забывайте про дыхание: опускаетесь – вдох; подтягиваетесь – выдох. Не следует выполнять подтягивания до касания перекладины затылком. Это сильно уменьшает амплитуду движения, соответственно, мышцы меньше работают. Кроме того, это травмоопасно. Плечевой сустав физиологически приспособлен для движения руки в передней полусфере, и заставлять его работать на границе и тем более за ней - опасно. Когда в конечной точке голова и грудь сдвигаются вперед, а локти - назад, плечевой сустав оказывается в неестественном положении, что делает его весьма уязвимым.

Виды подтягиваний

Широким хватом к груди

Является одним из самых сложных вариантов упражнений в плане правильной техники.

Техника выполнения: Хват широкий. При подтягивании, необходимо грудью касаться перекладины, максимально сводя лопатки и расслабив бицепсы. Необходим прогиб в спине. После короткой паузы в верхней точке, вернитесь в исходное положение. Работающие мышцы: верх широчайших, круглые, подостные и трапециевидные мышцы.

Широким хватом за голову

Травмоопасный вариант. В случае если подвижность ваших плечевых суставов оставляет желать лучшего, не стоит злоупотреблять этим вариантом подтягиваний во избежание травм.

Техника выполнения: Хват широкий. При подтягивании ваше туловище должно быть строго перпендикулярно полу. Локти направлены четко вниз. Работающие мышцы: верх и середина широчайших, круглые, подостные и трапециевидные мышцы.

Средним прямым хватом

Традиционный вариант подтягиваний.

Техника выполнения: Хват на ширине плеч. При подтягивании старайтесь коснуться верхом груди перекладины, сводя при этом лопатки. В нижней точке максимально растягивайтесь, полностью выпрямляя руки. Работающие мышцы: мышцы спины и сгибатели предплечья.

Средним обратным хватом

Облегченный вариант предыдущего упражнения, т.к. большую часть нагрузки берут на себя сгибатели рук.

Техника выполнения: Хват на ширине плеч, ладони на себя. При подтягивании

старайтесь коснуться верхом груди перекладины, сводя при этом лопатки. В начале движения старайтесь отводить плечи назад вниз. Работающие мышцы: широчайшие мышцы, бицепсы.

Частичные подтягивания средним обратным хватом

Этот вид подтягиваний заставит поработать ваши плечи.

Техника выполнения: Обратным хватом и подтянитесь ровно до половины. В этом положении фиксируется корпус под прямым углом к полу и сгибая руки, старайтесь приблизить ключицы максимально близко к перекладине. Работающие мышцы: двуглавая мышца плеча.

Узким прямым хватом

Если у вас проблемы с подвижностью запястных суставов, то этот вид подтягивания вам будет выполнять довольно легко.

Техника выполнения: Хват узкий. Прогнитесь в спине и при подтягивании старайтесь коснуться перекладины низом груди. Работающие мышцы: низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

Узким обратным хватом

Это упражнение развивает силу бицепсов.

Техника выполнения: Ухватитесь над головой за горизонтальную перекладину хватом снизу так, чтобы ваши мизинцы оказались на перекладине на расстоянии 15-30 см. Начиная из положения "мертвого виса", с полностью выпрямленными руками, подтягивайтесь вверх, пока ваш подбородок не окажется выше уровня перекладины. Прогнитесь в спине и при подтягивании сконцентрируйтесь на сведении лопаток и отведении плеч назад. В верхней точке старайтесь коснуться перекладины нижней частью груди. Работающие мышцы: низ широчайших, бицепсы.

Нейтральным хватом вдоль перекладины

Подтягивание выполняется с помощью V-образной рукоятки, закрепленной на перекладине.

Техника выполнения: При подтягивании максимально прогибайтесь в спине, отклоняя голову назад, старайтесь коснуться рукоятки низом грудных мышц. Работающие мышцы: низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

Для укрепления кистей и хвата подтягивайтесь на толстой перекладине или делая захват двумя-тремя пальцами.

Научно – исследовательская деятельность, входной мониторинг

**Входной мониторинг физической подготовленности (подтягивание)
учащихся 4–5-х классов (мальчики).**

Ф.И.О	Виды подтягивания			Общее (кол.раз)
	Подтягивание классическим способом (кол.раз)	Подтягивание узким хватом (кол.раз)	Подтягивание широким хватом за голову (кол.раз)	
Дядич Артем (5 «А»)	2	3	0	5
Быков Даниил (5 «А»)	2	2	1	5
Сарнаев Сергей (5 «А»)	3	4	2	9
Тяжелников Дмитрий (5 «А»)	1	1	0	2
Каракаев Артем (5 «Б»)	4	5	3	12
Клок Александр (5 «Б»)	3	4	2	9
Дмитриев Егор (5 «Б»)	1	1	0	2
Мамонов Максим (5 «Б»)	1	1	0	2
Ивашов Вадим (5 «В»)	3	5	2	10
Цинцадзе Радмир (5 «В»)	2	3	1	6
Детков Георгий (5 «В»)	1	2	0	3
Ушаков Артём (5 «В»)	2	3	1	6
Бедило Максим (5 «В»)	3	4	2	8

Поляков Никита (5 «Г»)	3	4	1	8
Хрущев Роман (5 «Г»)	1	2	0	3
Ерин Владислав (5 «Г»)	2	3	0	5
Величко Михаил (5 «Д»)	4	6	3	13
Мадуров Дмитрий (5 «Д»)	4	7	4	15
Вальвашов Ярослав (5 «Д»)	4	6	3	13
Воропаев Дмитрий (5 «Д»)	3	5	2	10
Всего	49	71	27	145

2 этап

Опрос - анкетирование учащихся 5 классов на тему «Подтягивание как средство развития силовых качеств»

С целью выяснить отношение учащихся среднего школьного возраста к тренировочным занятиям по подтягиванию на высокой перекладине, было проведено в сентябре 2022 – 2023 учебного года анкетирование, в результате чего были получены следующие результаты.

Ответы на вопрос анкеты

1. На вопрос «Умеешь ли ты подтягиваться на перекладине?»:

(16) человек (80%) ответили «Да умею»;

(4) человека (20%) ответили «Затрудняюсь ответить»;

(0) человек (0%) ответили «Не умею»;

2. На вопрос «Хочешь ли ты научиться, подтягиваться на высокой перекладине?»:

(20) человек (100%) ответили «Хочу научиться подтягиваться»;

(0) человек (0%) ответили «Затрудняюсь ответить»;

(0) человек (0%) ответили «Нет желания учиться подтягиваться»;

3. На вопрос «Как вы относитесь к систематическим занятиям на высокой перекладине?»:

(17) человек (85%) ответили «Положительно»;

(3) человека (15 %) ответили «Затрудняюсь ответить»;

(0) человек (0%) ответили «Отрицательно»;

4. На вопрос «Как улучшились ваши результаты в силе и выносливости за прошедший год занятий подтягиваний на высокой перекладине?»:

(6) человек (30%) ответили «Улучшились в разы»;

(14) человек (70%) ответили «Улучшились значительно»;

и (0) человек (0%) ответили «Показатели остались прежними, или стали хуже»;

5. На вопрос «Сколько тренировок в неделю вы посещаете?»:

(5) человек (25%) ответили «3 раза в неделю»;

(11) человек (55%) ответили «4 раза в неделю»;

и (4) человека (20%) ответили «Менее 3 раз»;

6. На вопрос «Как влияют занятия подтягиваниями на волевые качества человека»

(15) человек (75%) ответили «Формируют уверенность в себе и смелость»;

(5) человек (25 %) ответили «Затрудняюсь ответить»;

(0) человек (0%) ответили «Не влияют на волевые качества»;

7. На вопрос «Как влияют занятия подтягиваниями на общее состояние здоровья?»:

(17) человек (85%) ответили «Улучшилось общее самочувствие, сон и т.д.»;

(3) человека (15%) ответили «Не заметил разницу»;

и (0) человек (0%) ответили «Стало хуже»;

8. На вопрос «Как повлияли занятия подтягиваниями на вашу трудоспособность и учёбу?»:

(18) человек (90%) ответили «Улучшились показатели»;

(2) человека (10%) ответили «Не заметил разницу»;

и (0) человек (0%) ответили «Стало хуже»;

9. На вопрос «Желаете ли вы продолжать занятия подтягиваниями на высокой перекладине?»:

(11) человек (55%) ответили «Конечно, и буду дальше совершенствовать свои навыки»;

(6) человек (30%) ответили «Буду, но только для поддержания себя в хорошей форме и самочувствии»;

и (3) человека (15%) ответили «Не буду, у меня есть занятия поважнее»;

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Разработка комплекса упражнений

Идея проекта в том, чтобы натренировать необходимые для подтягивания мышцы с помощью определенных упражнений. Все упражнения для комплекса были взяты из общей физической подготовки. Для выполнения некоторых упражнений нужна будет помощь взрослого. Был разработан комплекс упражнений для развития нужных мышц, которые сокращаются при подтягивании.

3 этап

Соревнования по подтягиванию – итоговый мониторинг

Итоговый мониторинг физической подготовленности (подтягивание) учащихся 4–5-х классов (мальчики)

Ф.И.О	Виды подтягивания			Общее (кол.раз)
	Подтягивание классическим способом (кол.раз)	Подтягивание узким хватом (кол.раз)	Подтягивание широким хватом за голову (кол.раз)	
Дядич Артем (5 «А»)	4	7	3	14

Быков Даниил (5 «А»)	4	3	2	9
Сарнаев Сергей (5 «А»)	6	6	3	15
Тяжелников Дмитрий (5 «А»)	2	3	1	6
Каракаев Артем (5 «Б»)	5	6	3	14
Клок Александр (5 «Б»)	5	7	4	16
Дмитриев Егор (5 «Б»)	3	4	1	8
Мамонов Максим (5 «Б»)	2	3	1	6
Ивашов Вадим (5 «В»)	5	5	3	13
Цинцадзе Радмир (5 «В»)	4	4	2	10
Детков Георгий (5 «В»)	3	3	1	7
Ушаков Артём (5 «В»)	3	3	1	7
Бедило Максим(5 «В»)	5	6	3	14
Поляков Никита (5 «Г»)	5	5	2	12
Хрущев Роман (5 «Г»)	2	4	1	7
Ерин Владислав (5 «Г»)	4	5	1	10
Величко Михаил (5 «Д»)	5	7	4	16
Мадуров Дмитрий (5 «Д»)	6	9	4	19

Вальвашов Ярослав (5 «Д»)	6	8	4	18
Воропаев Дмитрий (5 «Д»)	5	6	3	14
Всего	84	105	47	236

Информационная деятельность, подведение итогов

Социальный проект – позволил определить повышение количества подтягиваний при систематических занятиях специальными упражнениями разработанными, и используемыми в проекте.

Исследовательская работа показала:

1. Что действительно, если правильно разработать комплекс упражнений для тренировки необходимых в подтягивании мышц и апробировать этот комплекс в течение 4 - 5 месяцев, то подросток научиться подтягиваться или увеличить количество подтягиваний. Выдвинутая гипотеза доказана.
2. В стартовом мониторинге по оценке физических показателей в подтягивании обучающихся классическим способом, качественный результат общего количества составил 49 раз, и в итоговом мониторинге 84 раза.
3. Подтягивание узким хватом в стартовом мониторинге качественный результат составил 71 раз, и в итоговом 105 раз.
4. Подтягивание широким хватом за голову, качественный результат общего количества в стартовом мониторинге составил 27 раз, и в итоговом 47 раз.
5. Качественный показатель общего количества в стартовом мониторинге составил 145 раз, и в итоговом мониторинге 236.
6. Данный комплекс упражнений с нормативами выполнения для каждого уровня может быть использован как дома (индивидуально) так и на уроках физкультуры.

Заключение.

Работая над проектом, ученики:

- 1) Изучили общую информацию о строении скелетных мышц человека;
- 2) Узнали, какие мышцы задействованы в подтягивании из виса на высокой перекладине;

- 3) Разрабатывали и согласовывали комплекс «Упражнения для подтягивания на турнике», буклеты «Техника безопасности при самостоятельных занятиях на высокой перекладине», «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса при самостоятельных занятиях уличном турнике, высокой перекладине»;
- 4) Участвовали в опросе – анкетировании на тему «Подтягивание как средство развития силовых качеств»;
- 4) Выполнили стартовое тестирование подтягивания из виса, апробировали комплекс упражнений в течение 5 месяцев, и проанализировали результаты путём повторной сдачи тестирования;
- 5) Составили дневники самонаблюдения, с внесением данных самостоятельных занятий, данных стартового и итогового тестирования;
- 6) Оформили фото-инструкцию с упражнениями данного комплекса;

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с., ил.
3. Кожуркин А.Н. Метод тренировки в подтягивании на перекладине со сбалансированным распределением отягощений., журнал «Полиатлон» №3, сентябрь 1996., с.43-51
4. Деластье Ф. Анатомия силовых упражнений. Деластье Фредерик. Пер. О.Е. Ивановой. - М.: РИПОЛ – классик, 2006, 144 с.
5. Кожуркин А.Н. Теория и методика подтягиваний (части 1-3). Кожуркин А.Н. 4927К, 300с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/Ю.И. Гришина.—Ростов н/ Д: Феникс 2016.—249 с.
7. Тело человека. /под ред. Федановой Ю., Скиба Т. Ростов н/Д: Владис,2017. – 64с. – (Популярная детская энциклопедия) .
8. Человеческое тело. Иллюстрированный атлас./под ред. Рублёва С., Афанасьева С., Федановой Ю. — Ростов н/Д: Владис; М.:ЧЗ9 РИПОЛ классик, 2014. – 96с.
9. Самусев Р.П. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие для студентов сред. мед. заведений/Р.П.Самусев, В.Я.Липченко. -5-е изд., перераб. и доп. – М., 2005. – 704с .
10. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение. – 1989

Интернет-ресурсы:

1. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем., 1973 Интернет-публикация: <http://www.galactic.org.ua/Prostranstv/anoxin-7-1.htm>
2. Виды подтягиваний. Статья. Источник athleticbody.ru
3. Д. Арноу, А. Лехнер Руководство по подтягиванию на одной руке
Интернет-публикация: <http://www.turnikplus.tu2.ru/stati.php>
4. Какие группы мышц работают при подтягивании на турнике? Статья.
1trenirovka.com/u
5. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка //Теор. и практ. физ. культ." 1999, № 1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1999N1/p12-17.htm>
6. Какие мышцы работают при отжимании от пола. Статья. gymlex.com
7. 25 подтягиваний за 6 недель. Учебный курс. hundredpushaps.com. Перевод и верстка: fu2-re.ru, 2008. tvoytrener.ru
8. Какие мышцы работают при отжимании от пола. Статья. gymlex.com
9. Отжимания с узкой постановкой рук – развиваем трицепс. Статья. fitnavigator.ru

Разработки проекта

1. Опросник – анкета «Подтягивание как средство развития силовых качеств»

Подчеркни правильный ответ

1. «Умеешь ли ты подтягиваться на перекладине?»:

«Да умею»;

«Затрудняюсь ответить»;

«Не умею»;

2. «Хочешь ли ты научиться, подтягиваться на высокой перекладине?»:

«Хочу научиться подтягиваться»;

«Затрудняюсь ответить»;

«Нет желания учиться подтягиваться»;

3. «Как вы относитесь к систематическим занятиям на высокой перекладине?»:

«Положительно»;

«Затрудняюсь ответить»;

«Отрицательно»;

4. «Как улучшились ваши результаты в силе и выносливости за прошедший год занятий подтягиваний на высокой перекладине?»:

«Улучшились в разы»;

«Улучшились значительно»;

«Показатели остались прежними, или стали хуже»;

5. «Сколько тренировок в неделю вы посещаете?»:

«3 раза в неделю»;

«4 раза в неделю»;

«Менее 3 раз»;

6. «Как влияют занятия подтягиваниями на волевые качества человека»

«Формируют уверенность в себе и смелость»;

«Затрудняюсь ответить»;

«Не влияют на волевые качества»;

7. «Как влияют занятия подтягиваниями на общее состояние здоровья?»:

«Улучшилось общее самочувствие, сон и т.д.»;

«Не заметил разницу»;

«Стало хуже»;

8. «Как повлияли занятия подтягиваниями на вашу трудоспособность и учёбу?»:

«Улучшились показатели»;

«Не заметил разницу»;

«Стало хуже»;

9. «Желаете ли вы продолжать занятия подтягиваниями на высокой перекладине?»:

«Конечно, и буду дальше совершенствовать свои навыки»;

«Буду, но только для поддержания себя в хорошей форме и самочувствии»;

«Не буду, у меня есть занятия поважнее»;

2. Комплекс упражнений для формирования техники и количества раз подтягивания на высокой перекладине №1.

Упражнение 1. Вис на перекладине

Оборудование: турник

Ход упражнения:

1 уровень сложности: вис на перекладине в течение 30 секунд

2 уровень сложности: вис на перекладине в течение 60 секунд

3 уровень сложности: вис на перекладине в течение 90 секунд

4 уровень сложности: вис на перекладине в течение 60 секунд с небольшим сгибом рук и удержанием по 5 секунд

5 уровень сложности: вис на перекладине в течение 60 секунд с небольшим сгибом рук и удержанием по 10 секунд

6 уровень сложности: вис на перекладине в течение 90 секунд с небольшим сгибом рук и удержанием по 10 секунд

Количество подходов: 3 подхода

Упражнение 2. Кистевой эспандер

Оборудование: кистевой эспандер с нагрузкой 5 кг

Ход упражнения: Сжимаем эспандер кистью определенное количество раз.

Количество повторений в подходе: от 10 до 35 раз каждой рукой

Количество подходов: 3 подхода каждой рукой

Упражнение 3. Отжимание локти вдоль туловища

Исходное положение: Упор на руки и носки. Руки на ширине плеч, ладони смотрят вперед. Тело вытянуто в прямую линию, мышцы пресса напряжены. Таз не провисает и не задирается вверх.

Ход упражнения: На вдохе руки сгибаются в локтях до угла 90 градусов. Локти прижаты к туловищу. Тело сохраняет прямую линию. На выдохе – возврат в исходное положение.

1 уровень сложности: отжимание от стены с уклоном тела примерно 45 градусов от 20, 25 повторений

2 уровень сложности: отжимание от скамьи 5, 10, 15, 20 повторений

3 уровень сложности: отжимание от пола с колен 10, 15, 20 повторений

4 уровень сложности: отжимание от пола с прямыми ногами 10, 15, 20, 25 повторений

Количество подходов: 3 подхода

Упражнение 4. Отжимание локти в стороны

Исходное положение: Упор на руки и носки. Руки на ширине плеч, ладони смотрят вперед. Тело вытянуто в прямую линию, мышцы пресса напряжены. Таз не провисает и не задирается вверх.

Ход упражнения: На вдохе руки сгибаются в локтях до угла 90 градусов. Локти уходят в стороны примерно на 45-70 градусов от тела. Тело сохраняет прямую линию. На выдохе – возврат в исходное положение.

1 уровень сложности: отжимание от стены с уклоном тела примерно 45 градусов от 20, 25 повторений

2 уровень сложности: отжимание от скамьи 10, 15, 20 повторений

3 уровень сложности: отжимание от пола 10, 15, 20, 25 повторений

4 уровень сложности: отжимание от пола, ноги на скамье 10, 15, 20, 25 повторений

Количество подходов: 3 подхода

Упражнение 5. Планка

Исходное положение: Лечь на живот, выпрямить ноги, свести носки, а руки поставить вдоль тела на уровне груди. Ход упражнения: Одним толчком оторваться от пола и выпрямить руки. Кисти рук должны находиться строго под плечами, таз поджат. В таком статическом состоянии простоять.

1 уровень сложности: 2 подхода по 30 секунд.

2 уровень сложности: 2 подхода по 45 секунд.

3 уровень сложности: 2 подхода по 60 секунд.

Упражнение 6. Планка на одной руке.

Исходное положение: Лечь на живот, выпрямить ноги, свести носки, а руки поставить вдоль тела на уровне груди, после толчка от пола, одну руку нужно будет поднять и прижать к телу.

1 уровень сложности: 2 подхода по 15 секунд.

2 уровень сложности: 2 подхода по 30 секунд.

3 уровень сложности: 2 подхода по 45 секунд.

Упражнение 7. Тяга к груди (сведение лопаток) в положении сидя

Исходное положение: Сидя, слегка согнув колени и уперев ноги в вертикальный упор. Таз должен быть зафиксирован и не двигаться вперед-назад. Перекидываем резину через любой устойчивый вертикальный упор (можно ноги взрослого). Руки вытянуты вперед и держат резину в натянутом состоянии. Хват на ширине плеч.

Ход упражнения: На выдохе сводим лопатки назад к позвоночнику, сгибая руки в локтях и притягивая концы резины к груди. Задерживаем на 1 секунду. На вдохе - возврат в исходное положение. Повторяем нужное количество раз.

1-6 уровень сложности: 10, 15, 20, 25, 30, 35 повторений

Количество подходов: 3 подхода

Упражнение 8. Сведение лопаток в положении лежа на животе

Исходное положение: Лечь на живот, вытянув руки вперед и разведя их на ширину плеч. Ноги – на ширину таза.

Ход упражнения: На выдохе поднять верхнюю часть тела (включая грудь) и одновременно сгибаем руки в локтях и отводим через стороны назад. Локти и лопатки должны стремиться к позвоночнику. Голова не поднимается, шея тянется вперед. Затем возвращаемся в исходное положение и повторяем нужное количество раз.

1 уровень сложности: без резины 5, 10, 15, 20 повторений

2 уровень сложности: с резиной через ноги взрослого 5, 10, 15, 20 повторений

Количество подходов: 3 подхода

Комплекс упражнений для формирования техники и количества раз подтягивания на высокой перекладине №2.

1. Лопаточные” подтягивания.

Это отличное подспорье для людей, у которых проблемы с латеральными мышцами спины (которые в первую очередь задействуются при движении вверх). Примите положение вися на выпрямленных руках, и “подтяните” вверх ваши лопатки. Это упражнение поможет понять механику движения и сделает спину сильнее.

2. Подъем и жим гири.

Это упражнение усилит силу хвата, мышцы кора, подвижность и стабильность плечевого сустава, все это дает большие преимущества при подтягивании.

3. Подтягивания на полу.

Примите положение “банан” на полу. Беритесь за перекладину и подтягивайтесь к ней (можно также делать с партнером, а не на тренажере). С помощью лопаток

примите исходное положение. Тяните тело до тех пор, пока горло не будет на одном уровне с перекладиной.

4. Подтягивания с ассистентом (партнером).

Если вы не можете подтянуться, попросите кого-нибудь помочь вам. Вместо того чтобы хватать за ноги или ступни, пусть он поддерживает за ребра. Убедитесь, что вы правильно выполняете упражнение, и пусть он помогает вам столько раз, сколько это необходимо.

5. “Бананы”.

Если вы хотите научиться действительно хорошо подтягиваться, вам нужно научить тело принимать гимнастические положения. “Бананы” научат принимать нужное положение, а также усилят абдоминальные мышцы. Примите положение лежа, постарайтесь, чтобы не было просвета между полом и поясницей. Сомкните ноги и зафиксируйте колени. Поднимите плечи и ноги от пола, при этом руки заведите назад или сомкните за головой. Держите это положение сколько сможете. Для усложнения можете покачиваться вперед-назад.

6. Обратные “Бананы”.

Из положения перед отжиманием, приподнимите таз и вытяните руки вперед так далеко, как можете. Удерживайте позицию.

7. Негативные повторения.

Это единственный тип негатива, который я позволяю в зале. Примите пиковое положение вися на перекладине, тело подтянуто вверх, так что подбородок находится выше перекладины (запрыгните, или с помощью подставки). Удерживайтесь в этой позиции несколько секунд, затем начинайте медленно опускаться вниз пока руки не распрямятся полностью. Сейчас я делаю это упражнение с 24 кг и более отягощением, чтобы достичь цели подтягиваться с 24 кг.

8. Полуподтягивания.

Подтянитесь наполовину, чтобы в локтях получился прямой угол. Висите так до отказа. Упражнения на первых порах также можно облегчить с помощью резинки.

3. Буклет рекомендации для учащихся и их родителей по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений на высокой перекладине.

Занимаясь на турнике, следует постоянно помнить о технике безопасности.

Несоблюдение техники безопасности опасно падениями, растяжениями и вывихами. Ни в коем случае нельзя нарушать технику выполнения упражнения.

И всегда нужно помнить о правильном хвате – большой палец охватывает турник

снизу, а не жметя к остальным. Сильные кисти рук, способные выдержать вес тела – важная составляющая безопасности занятий - дело наживное, продукт постоянных тренировок. Начинающим же спортсменам настоятельно рекомендуется использовать специальные страховочные лямки, которые не дадут упасть с турника. Сложные упражнения следует осваивать постепенно, сначала нужно научиться хорошо, выполнять подводящие элементы. Приступать к основной части тренировки на турнике можно только после хорошей разминки. Разогретое тело более устойчиво к травмам. На турнике недопустимы резкие, рывковые движения. Плавность подъема и спуска позволяет равномерно распределить нагрузку на мышцы. Нельзя пренебрегать и правильным дыханием, это тоже важный элемент техники безопасности.

Перед тем как научиться подтягиваться, нужно уметь:

1. Правильно делать разминку. Ее цель – разогрев мышц перед выполнением основного упражнения. В данном случае – подтягивания на турнике.
2. Для разминки вполне хватает 10-15 минут, но также учитывайте температуру окружающей среды. Чем жарче в помещении или на спортивной площадке, тем меньше времени понадобится для разминки.
3. Можете сделать небольшую пробежку, отжаться, разогреть мышцы рук махами.
4. Также помогут приседания, прыжки и наклоны туловища в разные стороны.
5. Разминка должна быть интенсивной. Выступление пота на поверхности кожи говорит о том, что организм готов к основной тренировке. Разогретые мышцы и мобилизация суставов снизят риск получения травм и растяжений.

4. Буклет «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса при самостоятельных занятиях уличном турнике, высокой перекладине».

Выбор одежды для тренировки.

Чтобы тренироваться было удобно, одежду для занятий нужно выбирать с умом! Хорошо подобранная одежда для тренировок позволит избежать неприятных моментов в виде натираний, опрелостей. Позволит телу дышать. В такой одежде вы будете чувствовать себя комфортно, уверенно. Есть общие критерии для экипировки, в которой занимаются спортом. Она должна: быть удобной, не сковывающей движения; быть сшита из натуральных тканей, хорошо впитывающих пот, не вызывающих аллергию; иметь красивую, яркую расцветку, поднимающую настроение.