Ивлев М.П., Козлов В.В.
Как научиться подтягиваться?

РГУФКСМиТ
(Россия, Москва)

doi:10.18411/lj-31-03-2018-45

idsp: 000001:lj-31-03-2018-45

Аннотация

Авторы рассматривают проблему освоения подтягиваний представительницами женского пола.

Ключевые слова: Подтягивание, тренажёр, способ, тяга, упражнение, хват.

Как научиться подтягиваться? И как можно научить этому другого? Вернее, другую. Вопрос более актуален для представительниц прекрасного пола.

Мужчины в основной своей массе умеют выполнять данное движение - хотя бы раз подтянется практически каждый, а при некоторой тренировке они в состоянии увеличить количество повторов довольно быстро. С девушками ситуация несколько иная. Они, в принципе, не очень любят тяговые движения, и, к тому же, у них генетически сила мышц, используемых в подтягиваниях, ниже, чем у мужчин. Да и как-то “не принято” у нас использовать это упражнение в тренировках с прекрасным полом.

Демонстрация подтягиваний встречается крайне редко. Иногда показывают подтягивания в гравитроне - специальном тренажере, который помогает вытолкнуть свой вес наверх.

Видимо, так происходит еще и потому, что присесть, сделать выпад и даже отжаться (хотя бы на коленях) может почти каждый - даже совсем не тренированный человек. И с самого начала можно уже работать на количество повторов, на усложнение через дополнительные отягощения и пр. - т.е. прогресс можно наблюдать в кратчайшие сроки практически у любого человека.

С подтягиваниями веселее - многим даже висеть на перекладине очень тяжело. И большинству девушек движение вверх начать не удастся, тело демонстрирует полное бессилие. А когда не получается даже начать движение, то попытки прекращаются - непонятно, как вообще это можно сделать.

Для выполнения подтягивания используются как агонисты широчайшая мышца спины (основная функция: приведение плеча, разгибание плеча, при фиксированных верхних конечностях подтягивает к ним туловище) и двуглавая мышца плеча (основная функция: сгибание предплечья).

Начинаясь от крестца, поясничных и грудных позвонков широчайшая мышца спины располагается на задней поверхности туловища, проходит вверх-наружу под плечевой сустав и прикрепляется к плечевой кости спереди. С точки зрения эстетики тела развитая широчайшая мышца спины очень выгодна для женщин: при увеличении этой мышцы в размере визуально уменьшается размер талии. Также широчайшая мышца спины составляет «противовес» большой поясничной мышце на противоположной стороне тела, усиление которой может разворачивать и выгибать поясничный отдел позвоночника в свою сторону. Помимо этого двустороннее равномерное и сбалансированное развитие широчайших мышц спины вносит свой вклад в стабилизацию позвоночника (различие в тоне этих мышц на разных половинах туловища может привести к искривлению поясничного отдела позвоночника).

Двуглавая мышца плеча позволяет выполнить подтягивание, сгибая локтевой сустав. Кинематически подтягивание представляет собой разгибание плеча (широчайшая мышца) с одновременным сгибанием предплечья (двуглавая мышца плеча).

Как же развить широчайшую мышцу спины так, чтобы быть в состоянии подтянуться - желательно более одного раза?

На первом этапе рекомендуем выполнять горизонтальную тягу и тягу верхнего блока. Это нужно делать с регулируемым весом отягощения.

Начальный вес будет зависеть от уровня подготовленности. Выберите вес, который сможете передвигать в этих тренажерах 10 раз. Когда преодолеваемая нагрузка станет недостаточной (т.е. вы будете в состоянии выполнять большее количество повторов), увеличивайте вес отягощения до ощущения значительного сопротивления, позволяющего выполнить упражнение те же 10 раз. И так до тех пор, пока нагрузка не будет соответствовать вашему собственному весу. Количество подходов устанавливайте самостоятельно, в зависимости от свободного времени и желания, но не менее 4-х. Помните, что при сильной усталости от выполненной нагрузки на следующий день у вас могут появиться болевые ощущения в мышцах. Они пройдут – потерпите 2-3 дня. С каждым разом болевые ощущения будут уменьшаться – это показатель повышения вашей тренированности.

Тягу можно выполнять на различных по форме тренажерах, технические характеристики которых могут отличаться. В предложенном примере используется усовершенствованный тренажер, где по мере выполнения тяги двигается и скамейка, на которой вы сидите, а значит, и ваше тело тоже. Это создает более щадящие условия для выполнения движений в плечевых суставах, непосредственно существующие и в реальном подтягивании. Осуществляя тягу, обращайте внимание на равномерную работу рук и плечевого пояса, а также соблюдайте корректную осанку без излишнего прогибания в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Хорошей заменой гравитрону может оказаться помощь партнера, как показано на фотографии. Партнер не поднимает ваше тело, заменяя полностью ваши действия. Он лишь помогает настолько, насколько это необходимо, чтобы вы выполнили несколько подтягиваний с достаточными собственными усилиями.

В этих упражнениях следует особенно сосредоточить своё внимание на уступающей части упражнения (экспонентическая\негативная фаза - движение вниз). Выполняйте её очень медленно. Это менее трудно, чем движение вверх, но также требует напряжения мышц.

В случае отсутствия тренажеров очень эффективно использовать подтягивания в висе лежа, когда тело располагается под углом к перекладине.

Изменяя угол наклона, вы можете менять нагрузку, приходящуюся на широчайшую мышцу спины и двуглавую мышцу плеча. Если высоту перекладины нельзя снизить, то можно менять угол наклона, используя подставки под ноги.

Обратите внимание на то что при уменьшении угла наклона туловища упражнение становится всё более похожим на горизонтальную тягу. Только в этом случае преодолевается вес собственного тела.

Таким же образом можно использовать петли TRX, где легко меняется высота лямок. Чем выше исходное положение туловища, тем меньше нагрузка на двуглавую мышцу плеча и широчайшую мышцу спины. И тем легче выполнять упражнение.

Петли TRX дополнительно создают условия нестабильной опоры (особенно когда опираемся на пятки сомкнутых ног или на одну ногу), что увеличивает нагрузку на мышцы-стабилизаторы, а также заставляет проявлять навыки баланса. Если перекладина фиксирована в неподвижном положении, то петли TRX подвижны. Если их удлинять, то сохранять равновесие становится весьма проблематично.

Как вариант - можно использовать степы и бодибар, чтобы соорудить «тренажер» для подтягиваний. Выберите высоту, на которой будет находиться бодибар, заменяющий перекладину для подтягиваний, и подставьте под него степы двумя стоящими рядом пирамидами. Вот вам и тренажер. Меняя количество степов, вы изменяете нагрузку: чем выше – тем легче. Важное условие: тело должно удерживаться прямым, плечи находятся под перекладиной – бодибаром, пятки упираются в пол.

Все ранее перечисленные требования к технике сохраняются и на этом «тренажере», созданном «из того, что было». Любопытно отметить, что по обеим сторонам находятся стенки (пирамиды степов), не позволяющие выполнить отведение плеч, но способствующие их разгибанию. Это ограничивает активное участие трапецевидной мышцы в движении, и акцент нагрузки приходится на широчайшую мышцу спины.

Вариантом «живого» тренажера может являться партнер, удерживающий за руки того, кто выполняет подтягивание в висе лежа. Однако партнер должен обладать достаточной силой, координационными возможностями и навыками стабилизации туловища, в частности, поясничного отдела позвоночника. Иначе он может получить травму.

Обратите внимание, насколько трудно стоящему партнеру удерживать равновесие. При выполнении рывковых подтягиваний вполне возможны перегрузки позвоночника и падения.

Использование предложенного на фото положения рук - хват сверху - весьма удобно для большинства людей и способствует комфортному освоению подтягивания.

Для большего участия в подтягивании двуглавой мышцы плеча поверните кисти рук так, чтобы ладони были направлены к лицу - хват снизу.

Такое положение кистей рук позволит распределить большую нагрузку на двуглавую мышцу плеча и мышцы груди при одновременном напряжении всего тела.

Еще один немаловажный фактор - ширина хвата. Начинать обучение рекомендуется, используя максимально удобное и комфортное положение. В дальнейшем изменение ширины хвата будет использоваться для перераспределения нагрузки на разные мышечные волокна широчайшей мышцы спины.

При использовании широкого хвата в положении «вис лежа» увеличивается нагрузка на трапецевидную мышцу – её среднюю часть, т.к. в плечевых суставах

происходит горизонтальное отведение, а лопатки при этом приводятся к позвоночнику. Чем горизонтальнее расположено тело в исходном положении, тем больше нагрузка на эту мышцу.

Также следует отметить, что при выполнении реального подтягивания в висе, широкий хват обеспечивает активное участие максимального количества мышечных волокон широчайшей мышцы спины. Этот хват изменяет и движение плеча: вместо разгибания происходит приведение, в котором активным помощником выступает большая грудная мышца.

Вне зависимости от используемых тренажеров и подготовительных упражнений после 4-ой тренировки следует начинать каждую последующую тренировку с попытки выполнить реальное подтягивание.

Конечно, в зависимости от веса, подготовленности, количества и качества тренировок и т.д. время на освоение подтягивания у каждого будет разным. Однако, вот вам цель – через 8-10 тренировок (средне статистически) одно подтягивание должно получиться.

Подтягивание не такое уж безопасное упражнение. При недостаточной подвижности или сверхподвижности плечевого сустава (это также относится и к нормальному суставу, но менее часто проявляется) могут появиться болевые ощущения в суставе. Если продолжать выполнять прежние упражнения, то боль будет усиливаться и приведет к травме. Чаще всего предполагается травма, связанная с надрывом надостной мышцы, провоцирующая воспаление акромиально-ключичного сустава. Лучше прекратить подтягиваться и сосредоточить внимание на безопасных упражнениях, в которых не появляется болевое ощущение и поддерживается сила широчайшей мышцы спины и двуглавой мышцы плеча. Возникновение боли в локтевом суставе также встречается при подтягивании. Она наиболее часто обусловлена перенапряжением мышц-сгибателей запястья, что способствует возникновению такого заболевания, как эпикондилит. Для лечения этого заболевания необходим покой, противовоспалительные препараты, физиотерапия и т.д. Так что следует тренироваться без самопожертвований!

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография.-М., ФиС, 2007. 911 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений :Попул. Учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович.-М.:Терра-спорт,2002.-508 с.
3. Спортивная гимнастика : энцикл. : учеб.пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 И 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский ; Федер. спорт. гимнастики России, Содружество "Спортуниверсгруп". - М.: Анита пресс, 2006. - 378 с.: ил.

Колчина Т.Ф., Борисенко Е.Г., Кравченко О.А.

Использование видеоматериалов в процессе обучения иностранному языку

*Волгоградская государственная академия физической культуры
(Россия, Волгоград)*

doi:10.18411/lj-31-03-2018-46

idsp: 000001:lj-31-03-2018-46

Аннотация

В статье рассматриваются видеоматериалы, которые могут помочь студентам изучить сложные явления по широкому спектру учебных дисциплин. Описаны этапы работы с видеоматериалами.

Ключевые слова: видеоматериалы, коммуникативные навыки, аутентичность, языковая среда, методы обучения.