

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СИЛА – В НАШИХ РУКАХ!  
(ПОДТЯГИВАНИЕ НА ТУРНИКЕ)»

Шестакова З.А., учитель английского языка, классный руководитель 8  
«а» класса;

Максимова А.Н., тьютор 8 «а» класса

ГБОУ Республики Саха (Якутия) «Чурапчинская республиканская  
средняя спортивная школа – интернат им. Д.П.Коркина»  
e-mail: [zinalex2020@mail.ru](mailto:zinalex2020@mail.ru)

**Аннотация.** Актуальной задачей в современном мире является популяризация здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди населения. Здоровье человека в современном обществе, особенно во время пандемии новой коронавирусной инфекции, представляет собой особую ценность. Для поддержания своего здоровья и физической формы во время дистанционного обучения юные спортсмены нашей школы ежедневно проводили тренировочные занятия. В статье отражена динамика результатов проекта для мальчиков класса «Сила – в наших руках! (Подтягивание на турнике)». В результате анализа и подбора тренажеров в домашних условиях наиболее эффективным, доступным и малогабаритным спортивным снарядом оказался турник для подтягивания. В статье изучены виды и методы подтягиваний на турнике, проанализирована динамика подтягивания на турнике и уровень силовых качеств мальчиков класса за два года эксперимента. В результате проведенной работы предложены оптимальные варианты тренировок.

**Ключевые слова.** Подтягивание, силовые качества, юные спортсмены, силовая подготовка.

**Актуальность.** В последнее время с бурным развитием информационных технологий, люди больше предпочитают пользоваться гаджетами, общаться через социальные сети, находить нужную информацию в Интернете, тем самым минимализируя живое общение, игры и физические нагрузки. Поэтому актуальной задачей в современном мире является популяризация здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди населения. Многие ребята мечтают стать сильными. Соответственно, во многих городах и населенных пунктах работают спортивные школы, ДЮСШ и спортивные центры для занятий спортом как профессионально, так и для поддержания хорошей физической формы и соблюдения здорового образа жизни. Здоровье человека в современном обществе, особенно во время пандемии новой коронавирусной инфекции, представляет собой особую ценность. Будучи классным руководителем и тьютором класса, мы начали реализацию проекта для мальчиков класса «Сила – в наших руках! (Подтягивание на турнике)». Учитывая физиологические особенности подростков, проводим анализ и подбор ежедневных занятий подтягиванием.

**Специфика нашей школы** обязывает юных спортсменов быть в отличной физической форме. Для поддержания своего здоровья и физической формы во время дистанционного обучения юные спортсмены нашей школы ежедневно проводили тренировочные занятия и зарядки в домашних условиях во время пандемии с 2019г. В результате анализа и подбора тренажеров в домашних условиях наиболее эффективным, доступным и малогабаритным спортивным снарядом оказался турник для подтягивания. Была проведена работа по приобретению перекладины для подтягивания в нашем классе.

**Предмет исследования** – развитие силовых качеств.

**Объект исследования** – подтягивание на турнике.

**Цель** данной работы – создать условия для развития силовых качеств у юных спортсменов посредством подтягивания на турнике.

**Задачи:**

- 1) изучить виды и методы подтягивания на турнике;
- 2) разработать оптимальный вариант тренировки;
- 3) внедрить регулярное подтягивание на турнике среди мальчиков класса;
- 4) выявить динамику силовых качеств и роста у одноклассников.

**Гипотеза.** Предполагаем, что систематические подтягивания на турнике смогут стать одним из ключевых способов эффективного развития силовых качеств, укрепления мышц, улучшения осанки, прибавления в росте и поддержания отличной физической формы у юных спортсменов.

**Новизна работы.** Проведена работа по анализу наиболее подходящих способов и методов подтягивания и мониторинг динамики силовых качеств у мальчиков нашего класса. Реализован проект по силовой тренировке «Сила – в наших руках» среди мальчиков класса.

**Методы исследования.** Анализ, мониторинг, измерение.

Подтягивание на перекладине – одно из нормативных требований школьной программы по физическому воспитанию. Согласно Нормативу школьной программы в подтягивании по ГТО. Так, ученики 5 класса должны уметь подтягиваться 7 раз на оценку «отлично», шестиклассники 8 раз, ученики 7 класса должны уметь подтягиваться 9 раз на «5», а восьмиклассники 10 раз на «отлично», 8 раз на «4» и 5 раз чтобы получить удовлетворительную оценку. Практика работы показывает, что выполнение этого норматива для многих неподготовленных школьников представляет большую трудность в связи с недостаточной силовой подготовкой. В нашем исследовании участвуют мальчики класса второй год (начато в 6 классе). Силовые способности мальчиков сильно отличаются. В начале эксперимента в шестом классе половина класса не могли подтянуться на турнике хотя бы раз. Мальчики начиная с 1 декабря

2020г. ежедневно выполняют зарядку, упражнения на растягивание и подтягиваются на турнике. Результаты ежедневно записывают в дневнике. В конце каждого месяца сдают зачет на максимальное количество подтягиваний. В ходе работы выявлена необходимость **систематического подхода и индивидуальной подготовки**. В таблице 1 видны результаты зачетов. Данные учащиеся имеют уровень мотивации выше среднего. Во-первых, стремились к достижению максимального результата в соревнованиях по подтягиванию. Во-вторых, ребята стараются соответствовать специфике спортивной школы.

Таблица 1.

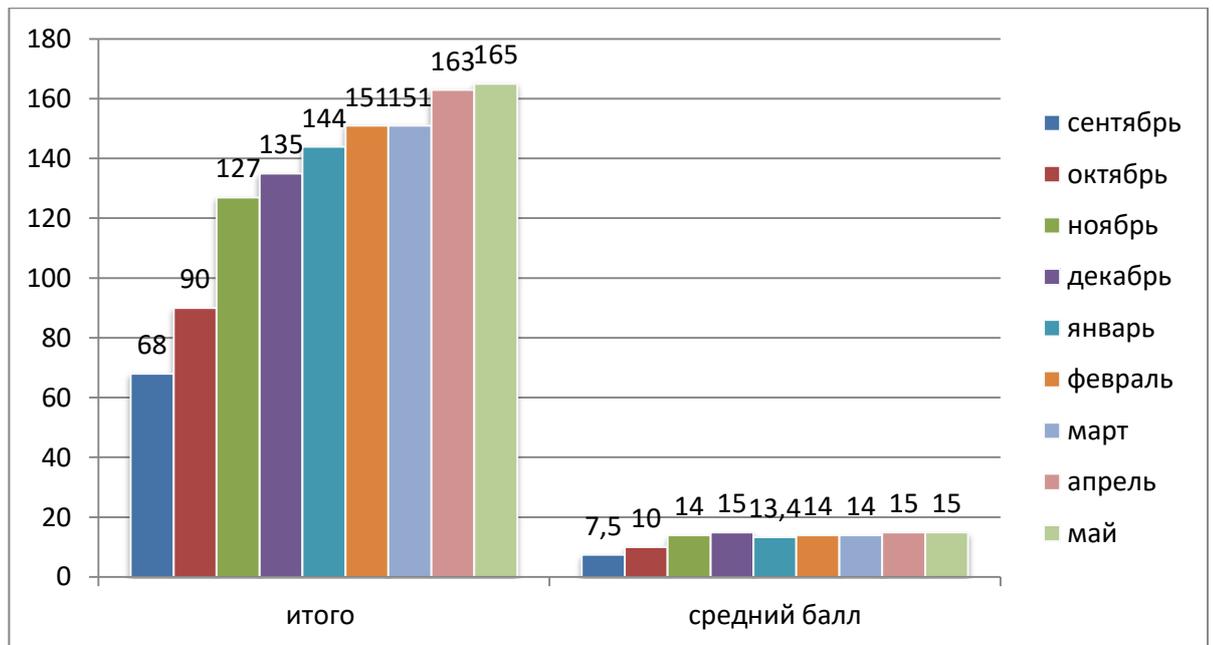
**Динамика подтягивания (мальчики 6 «а» класс)**

Фамилия Имя	Дата		Дата		Апрель	Май
	декабрь	январь	февраль	Март		
АС	0	2	3	4	6	8
АА	0	0	1	2	3	4
ВМ	0	0	1	2	2	2
ГА	0	0	0	0	5 австр	5 австр
ИВ	8	10	14	15	13	25
КД	3	6	7	13	15	26
КА	5	8	8	15	10	15
ПВ	0	1	3	4	6	8
СД	2	4	4	6	11	12
ХБ	4	5	6	7	12	15
	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>68</b>	<b>83</b>	<b>120</b>

Стабильные показатели подтягиваний у половины группы. Разница составляет – 98 подтягиваний. Средний показатель динамики силовых качеств у юных спортсменов 6 «а» класса показывает в начале эксперимента 2,2 на каждого участника и результат за шесть месяцев составляет 12. В результате проведенной работы наблюдается положительная динамика мотивации и развития силовых качеств у юных спортсменов, видно количество подтягиваний и средний балл всего класса за 6 месяцев.

Наблюдается стабильное прибавление количества подтягиваний у юных спортсменов. Значимый результат у ЧВ, он увеличил количество подтягивания на 15 раз. Средний показатель последнего зачета составляет 14 подтягиваний на одного. У всех мальчиков динамика положительная.

**Диаграмма 1. Динамика зачета в подтягивании (мальчики 7 «а» класс)**



Таким образом, систематические занятия подтягиванием на турнике доказывают развитие силовых качеств и формирования выносливости у юных спортсменов. Хороший результат у ЧВ, он увеличил количество подтягивания сначала эксперимента в три раза, в начале эксперимента он подтягивался 10 раз, сейчас - 30. У всех мальчиков динамика положительная. Средний показатель последнего зачета составляет 14-15 подтягиваний на одного.

Анализ методов и способов подтягивания на турнике показал, что австралийское подтягивание является наиболее эффективным на начальной стадии тренировок. Для развития силовых способностей и подготовки юных спортсменов к сдаче зачета в подтягивании мы придерживаемся следующей схемы тренировок:

1. Разминка. Бег на месте. (чтобы разогреть мышцы и сухожилия).
2. Выпады вперед (5X10)
3. Поднимание туловища (5X10)
4. Отжимание (5X10);
5. Приседания (5X10);
6. Австралийское подтягивание (1X10)
7. Подтягивание на перекладине индивидуально (от 1-6).

При силовой подготовке мы систематически выполняем упражнения. Повторяем по 5 серий. Все результаты ежедневных тренировок записываются в индивидуальных дневниках юных спортсменов.

Немаловажным является правильная мотивация юных спортсменов в желании заниматься подтягиванием. В нашей школе было проведено соревнование между мальчиками школы в подтягивании. Чемпионом стал КР, ученик 11 класса, (49 раз). Его показатель на 3,5 раз превышает норматив

ГТО по подтягиванию. Живые примеры рекордсменов также являются одним из ключевых в повышении интереса и мотивации среди юных спортсменов. Так, мы ознакомили своих одноклассников с мировыми рекордами в подтягивании. Хочется подчеркнуть, что Директор нашей школы является основным примером для всех учеников. Он систематически занимается спортом и максимально подтягивается 24 раза за один подход. Более того, многих ребят заинтересовал тот факт, что подтягивание может повлиять на увеличение в росте и является отличной профилактикой сутулости, сколиоза.

Также, изучили материал измерения силовых качеств у юных спортсменов на станке «Динамометр кистевой ДК». В эксперименте измерения силовых качеств рук приняли участие 8 мальчиков. Согласно таблице норматива динамометрии рук мальчики 12-13 лет должны правой рукой нажать на 21-24 кг; левой рукой – 19-22 кг.

Таблица 2. Измерение силовых качеств у юных спортсменов 7а класса

№	ФИ ученика	Правая рука	Левая рука
1	АС	25	23
2	ВМ	-	-
3	ГА	18	14
4	ИВ	30	32
5	КД	28	24
6	ПВ	28	26
7	ХБ	23	23
8	ЧВ	23	23
9	ВВ	19	18
	Сумма	194	183
	<b>Средний показатель</b>	<b>21,5</b>	<b>20</b>

Как видно, на таблице 2 максимальный результат у ИВ – 30 правой и 32 левой рукой. У большинства мальчиков показатель от 23-28. Низкие показатели показали те мальчики, которые подтягиваются по австралийской технике. Средний показатель силы правой руки равен 21.5кг; левый – 20кг.

**Выводы.** Прделав данную работу, можно сделать следующие выводы. Подтягивание – это эффективное средство для развития силовых способностей у мальчиков и юношей, так как задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Динамика подтягивания юных спортсменов нашего класса в среднем составляет 15 раз, что является неоспоримым доказательством развития силовых качеств. Результат измерения силовых качеств руки показал видимую разницу в пользу юных спортсменов, которые занимаются подтягиванием. По итогам шести месяцев, ребята показывают хорошие результаты. Значимые результаты показали ИВ

и КД. Можно так посчитать, прирост количества подтягиваний у ИВ составляет 32%, у КД –86%. Стабильные показатели подтягиваний у ХБ, КА и СД. Сумма подтягиваний по месяцам имеет положительную динамику. Разница составляет – 98 подтягиваний.  $(120-22=98)$ . Средний показатель динамики силовых качеств у юных спортсменов 6 «а» класса показывает в начале эксперимента 2,2 на каждого участника и результат за шесть месяцев составляет 12. Результат ростомера показывает видимое прибавление в росте у мальчиков. Средний показатель прибавления в росте составляет 9.3 см. Значимый прирост у ПВ 0- 16 см, что доказывает пользу подтягивания.

Но самое главное – заинтересованность учащегося в достижении результата. Ежемесячно проводятся контрольные подтягивания среди юных спортсменов. Соответственно, ведется планомерная работа по формированию хорошей привычки каждое утро начинать с зарядки, которая завершается подтягиванием на турнике.

В качестве рекомендации для учащихся не умеющих подтягиваться мы рекомендуем начать с австралийского подтягивания (тяги). Это отличное упражнение, которое поможет натренировать «подтягивательную» мускулатуру быстрее и легче с помощью другого диапазона движений. Классические подтягивания — это вертикальные упражнения, а австралийские — горизонтальные, но нацелены на все те же мышечные группы (то есть, в основном, на спину и бицепс).

Таким образом, данный проект проводится для того, чтобы наши ученики росли здоровыми, сильными, а значит уверенными в своих силах. Реализация проекта доказана востребованным среди юношей спортивной школы.

## Список используемой литературы.

1. Волчецкий Э. И. Развивая силу // Физическая культура в школе. – 2000. - № 2. – с. 46.
2. Дикуль В. И. Как стать сильным // Физическая культура в школе. – 1990. - № 8. – с. 41-43.
3. Коца Я. М. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
4. Калмыков Б. Х. Развитие силовых качеств у школьников // Физическая культура в школе. – 1988. - № 11. – с. 26-27.
5. Лях В. И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе. – 1996. - № 7. – с. 8 - 13.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 480 с.
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Подтягивания>
8. <https://faktor-sporta.ru/kak-nauchitsya-podtyagivatsya.html>
9. <https://nabor--massa-ru.turbopages.org/nabor-massa.ru/s/avstralijskie-podtyagivaniya-instruksiya-po-primeneniyu.html>
10. <https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>