

УДК 373.3/ .5.016:796.012.422

Желізний М. М.

ORCID 0000-0001-8894-8549

Web of Science Researcher ID AAC-7648-2020

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: MNZelezny@gmail.com

Кривенко А. П.

ORCID 0000-0003-4846-0885

Web of Science Researcher ID AAC-7717-2020

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: an.kryvenko2017@gmail.com

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПІДТЯГУВАННЮ НА ПЕРЕКЛАДИНІ ДІТЕЙ В ШКОЛІ

Однією з ефективніших вправ для розвитку сили м'язів верхньої частини тіла є підтягування на перекладині. Універсальність цієї вправи полягає ще і в тому, що вона використовується і як тестова вправа силових здібностей. Дослідження літературних джерел показали, що більшість рекомендованих методик навчання дітей підтягуванням, пристосовані для індивідуального вивчення з вчителем і адаптовані для учнів підліткового та старшого віку. Використання таких вправ для дітей молодшого шкільного віку у визначених умовах частково не доступно. Умови виконання підвідних вправ, що рекомендуються на уроці фізичної культури можуть виконуватись поточним способом, що займає велику кількість часу і створює простоту в роботі під час очікування підходу. Для роботи груповим способом з дітьми молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури, такі методики адаптовані недостатньо.

У статті розглядається спроба ефективно адаптувати методику навчання підтягуванням для дітей молодшого шкільного віку та впровадити її на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – систематизувати методики навчання підтягування на перекладині та ефективно адаптувати їх для дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Методологія. Для досягнення поставленої мети використовувалася сукупність загальнонаукових методів, зокрема, аналізу, систематизації та узагальнення даних науково-методичних джерел за тематикою статті.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація, опис.

Наукова новизна: полягає у обґрунтуванні та систематизації методик навчання підтягуванню на перекладині та ефективно адаптувати їх в процесі навчання дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Висновки. Проведене дослідження дозволило систематизувати розроблені методики навчання підтягуванню на перекладині та адаптувати їх для використання на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Ключові слова: підтягування на перекладині, діти молодшого шкільного віку, методика навчання.

Постановка проблеми. Підтягування на перекладині, являється базовою фізичною вправою, яку широко використовують для нормативних випробувань силових здібностей у школярів, на заняттях у більшості видів спорту, при вступі до вищих навчальних закладів, у військовослужбовців. Вправа ефективно розвиває силу м'язів верхньої частини тіла: широкі м'язи спини, біцепси, дельтовидні та грудні м'язи, верхню частину спини, передпліччя, кісті [4]. Перші рекомендації застосування цієї вправи надаються у шкільній програмі 1-4 класів для дітей молодшого шкільного віку [3]. Дослідження літературних джерел та статей мережі інтернет дає змогу спостерігати певну кількість методик навчання підтягуванню на перекладині, підвідні вправи яких доступні більше для підлітків та молоді [8-13], мають

індивідуальний характер виконання і слабо адаптовані для дітей молодшого шкільного віку при їх використанні груповим способом на уроці фізичної культури.

Підсумовуючи вище описане можна сказати, що в практичній діяльності вчителі фізкультури часто використовують тільки вправи підтягування з допомогою і без, застосовуючи поточний спосіб організації учнів і викликаючи їх одного за одним на снаряд. Це забирає багато часу уроку і для більшості учнів цього недостатньо, щоб отримати повноцінний процес навчання. Тому, на жаль, ця вправа більше використовується як тестова, а сам процес навчання виноситься на самостійну роботу чи навчання у спортивних секціях. Результатом цього, діти, які не займаються активно спортом, освоїти цю вправу в достатній мірі не можуть, а ті що не займаються – підтягуватись не можуть взагалі. Останнім часом ця тенденція значно зростає.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Досліджуючи тему навчання підтягуванню спостерігається дуже мало друкованих джерел з описанням методики його навчання. Більшість наявних статей публікується у мережі інтернет. Рекомендовані там вправи більше пристосовані для підлітків і молоді та частково адаптовані до умов тренажерного залу [8–13]. Одночасне виконання однієї вправи на снаряді розраховане на одну, максимум дві людини. А в публікаціях, де розглядається навчання молодших школярів, рекомендується виконувати вправи з допомогою вчителя чи батьків або самостійного виконання з використанням гумових амортизаторів та тренажерних пристроїв на їх основі [1, 2, 6]. Більш детально методика навчання дітей підтягуванню розглядається у статті Сосіної В. Ю. [1] та статтях у мережі інтернет [9, 11–13]. Сосіна В. Ю. у статті «Як подружитись з підтягуванням» розглядає такі підвідні вправи:

1. В.п. – вис присівши. Одночасно випрямляючи ноги, згинати руки до положення підборіддя над перекладиною.
2. Вис лежачи, ноги на підвищенні. Згинання і розгинання рук з допомогою партнера. Теж без допомоги партнера.
3. Підтягування зі стрибка. Висоту перекладки встановити так, щоб до неї можна було дотягнутись або встати на підвищення. Зі стрибка, використовуючи інерцію, підтягнутись, затриматись у цьому положенні і повільно опуститись у в.п.
4. Підтягування з допомогою партнера та затримкою у верхньому положенні.
5. Підтягування з допомогою гумового амортизатора.
6. Самостійне виконання різними хватками.

У статтях мережі інтернет [5-7, 10] розглядається інший підхід роботи з дітьми. Пропонується підтягування з допомогою вчителя або самопомогою на шведській стінці з підвісною перекладиною та рекомендується такий набір підвідних вправ:

1. Планка.
2. Планка на одній руці.
3. Віджимання від підлоги.
4. Піднімання спини, з положення лежачи на животі.
5. Човник.
6. Підтягування на брусах з положення вис на підколінках на одній жердині, а руки на іншій.
7. Акцент на прямих руках (мається на увазі утримання положення упор на жердині)

Більш ґрунтовно розглядається методика навчання для дітей старшого віку та дорослих людей [9, 11–13]. В ній використовуються такі підвідні вправи:

1. Підтягування і тяга верхнього блоку [8, 9].
2. Тяга гантелів у нахилі [11].
3. Підтягування у висі лежачи. Використовуються стійки для грифу штанги та сам гриф або підвісна перекладина, також їх можна використати палку між стільцями.
4. Підтягування з допомогою стільця (підстрибування зі стільця у вис зігнувши руки).
5. Підтягування з допомогою партнера або гумового амортизатора.
6. Підтягування з самопомогою, спираючись голілками позаду себе на підвищення.
7. Вис на зігнутих руках.
8. «Негативне» підтягування на перекладині (повільне опускання у вис із вису на зігнутих руках).
9. Самостійне виконання.

Досліджуючи розглянуті методики можна зробити висновок, що вправи з обтяженнями та на тренажерах «підтягування і тяга верхнього блоку», «тяга гантелів у нахилі» дітям молодшого шкільного віку не доступні. Значна більшість вправ рекомендована до виконання в умовах індивідуального виконання, де робота групами також не доступна. В методиках навчання, рекомендованих дітям, кількість вправ для розвитку сили м'язів розгиначів рук значно більше ніж для м'язів згиначів.

Мета дослідження – систематизувати методики навчання підтягування та ефективно адаптувати їх для дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Методологія. Для досягнення поставленої мети використовувалася сукупність загальнонаукових методів, зокрема, аналізу, систематизації та узагальнення даних науково-методичних джерел за тематикою статті.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація, опис.

Виклад матеріалу. Головним недоліком розглянутих методик при їх використанні на уроці фізичної культури є вибір умов виконання підвідних вправ, більшість яких носить індивідуальних характер, їх пропускну здібність за один підхід на снаряд одна-дві дитини одночасно, що значно зменшує моторну щільність уроку.

Завданням методики навчання підтягування на перекладині для молодших школярів на уроці фізичної культури є правильна послідовність підвідних вправ за принципом доступності навчання, використовуючи правило: «Від простого до складного» та можливість дітей працювати груповим способом для збільшення моторної щільності уроку.

Працюючи більше 20 років тренером зі спортивної гімнастики із власного досвіду роботи хочу запропонувати методику підвідних вправ, яку використовую понад 10 років.

Основний снаряд на якому буде здійснюватися навчання, це паралельні чоловічі бруси. Зручність використання цього снаряду обумовлена високою його трансформацією. Жердини брусів можуть змінювати висоту від 125 см до 200 см з кроком підйому кожної жердини 5 см. На одній із жердин, довжиною 350 см, можна розмістити до 6 учнів. А використовуючи змінний спосіб організації учнів, де учні допомагають один одному чи рахують кількість виконаних повторень, можна включити в роботу і до 12 чоловік.

Для підготовки м'язів верхньої частини тіла та адаптації їх до виконання цієї вправи можна використовувати лазіння по горизонтальній та похилій лаві різними способами (з допомогою ніг (однойменним і різнойменним способами) та без допомоги ніг (одночасним і почерговим перехватом рук)). Теж саме можна використати при лазінні по вертикальній поверхні – гімнастична стінка (наприклад лазіння по гімнастичній стінці без допомоги ніг почерговим перехватом рук або якщо не вистачає сили рук то залазити на гімнастичну стінку з допомогою ніг різними способами, а спускатись у низ без допомоги ніг). Використання лазіння по канату (горизонтальному і особливо вертикальному) дає значний приріст кількості повторень у підтягуванні на перекладині. Виконання цих вправ зміцнює силу хвату кісті (профілактика зривів зі снаряду), м'язи згиначі рук та м'язи тулуба. Це дозволить дитині впевнено триматись на снаряді під час виконання більш складних вправ.

Для ознайомлення дитини з правильною структурою руху під час підтягування виконуються імітаційні вправи або вправи в полегшених умовах, для цього використовується підтягування у висі лежачи. Варіанти виконання цієї вправи можуть бути різними, головне розуміти, що навантаження для згиначів рук зростає зі збільшенням висоти розташування ніг. Таке підтягування у літературних джерелах рекомендують виконувати на підвісній перекладині (рис. 1) або грифу штанги на спеціальних стойках, поперечині, покладеній між стільцями, тощо [12, 13].

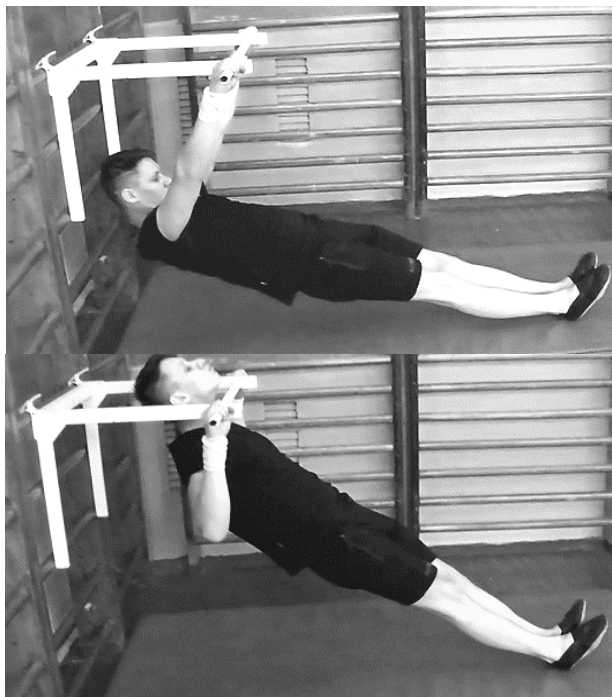


Рис. 1. Підтягування у висі лежачи на підвісній перекладині

Для того щоб здійснити підтягування у висі лежачи на паралельних брусах достатньо одну жердину опустити вниз, а другу підняти максимально вгору і розвести жердини максимально широко, потім зменшувати висоту піднятої жердини для збільшення навантаження. Дитина виконує вис на

високій жердині, а ноги розташовує на низькій жердині (рис. 2). Підтягування здійснюється максимально високо, підборіддя піднімається над жердиною, позначає положення, після чого тіло опускається до повного випрямлення рук з короткою фіксацією положення вис лежачи.

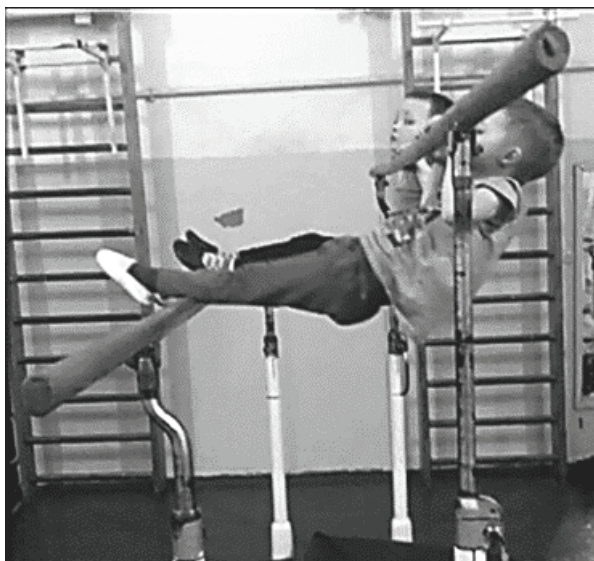


Рис. 2. Підтягування у висі лежачи на брусах

Після того як у дитини сформувалось уявлення про правильне виконання вправи можна перейти до підтягування у вертикальній площині. Один із самих простих варіантів підтягування у вертикальній площині, яким можна розпочати навчання, це підтягування підскоком з фіксацією кінцевого положення вис на зігнутих руках певну кількість часу і повільним опусканням у вихідне положення. Висота жердини повинна бути такою, щоб дитина могла легко дотягнутись до неї (рис. 3).



Рис. 3. Підтягування підстрибуванням

Виконуючи стрибок, як правило у дитини вистачає сили дострибнути тільки до половини підтягування, а другу половину потрібно дотягнути силою. С початку не кожен може виконати фіксацію вису на зігнутих руках, тому потрібно зосередити увагу на повільному опусканні вниз. Чим повільніше учень буде опускатись вниз, тим швидше він почне підтягуватись не стрибком, а силою, а також почне зростати тривалість фіксації вису на зігнутих руках. Збільшення навантаження буде відбуватись за рахунок піднімання жердини. Чим вище дитина тягнеться до жердини, тим слабкіший поштовх ногами вона може зробити і намагається компенсувати недостатність стрибка виконанням силою.

Якщо вправа виконується на 70% і більше за рахунок сили то дитина переходить до наступного етапу навчання. Із цього ж вихідного положення учню забороняється поштовх ногами і він починає виконувати вправу силою.

Цей етап навчання характеризується тим, що підтягуючись з такого ж вихідного положення силою, дитина навчається працювати до відмови з максимальною кількістю повторень, розвиваючи таким чином силову витривалість. Особливістю такого виконання є коротке розслаблення м'язів після торкання ногами підлоги під час кожного повторення вправи, це дає дитині змогу трішечки відновитись

для того щоб почати наступне повторення. Таке виконання дозволяє відмовитись на цьому етапі від допомоги вчителя і він зможе допомагати на наступному етапі навчання учням, які подолали цей етап. Підтягування силою із положення вис стоячи на підлозі буде здійснюватися до тих пір поки дитина не почне підтягуватись більше десяти разів за один підхід. Після чого можна переходити до наступного етапу вивчення – підтягуватись з допомогою в положенні вис на жердині.

Допомога під час виконання підтягування у висі може виконуватись декількома способами: самопомога (рис. 4), підтримка учня під пояс, підтримка під гомілку зігнутої назад ноги (рис. 5) (таким способом вчитель може допомогти зразу двом учням), а також використання гумових амортизаторів та тренажерних пристроїв на їх основі [2].

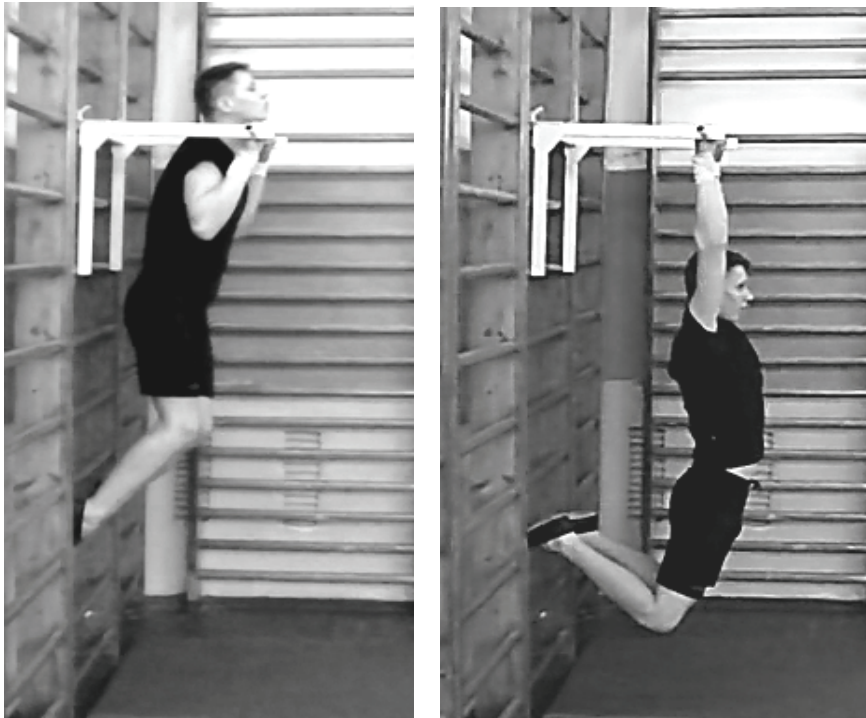


Рис. 4. Самопомога при виконанні підтягування



Рис. 5. Підтягування з допомогою під гомілки

Як показує практика, для дітей, що сумлінно попрацювали на попередньому етапі, виконання з допомогою проходить за досить короткий термін і вони починають виконувати вправу самостійно.

З власного досвіду можна сказати, що при виконанні вправи краще використовувати допомогу вчителя та самопомогу. У цих видах допомоги легко відчувати скільки зусиль прикладає учень і на скільки йому потрібно допомогти. При використанні гумового амортизатору сила підйому постійна і не змінна, тому дитина може працювати у півсили або отримувати недостатньо допомоги для виконання поставленого завдання (амортизатор не відчуває, скільки зусиль потрібно надати дитині). Також при роботі з групою дітей витрачається багато часу для перев'язування амортизатора під кожного учня (різний зріст, вага, тощо).

Висновки. Використання описаної методики дозволяє працювати з дітьми молодшого шкільного віку, враховує їх рівень фізичної підготовленості, а також дає можливість учням працювати як самостійно, так і на уроці груповим способом, не потребує постійної допомоги вчителя і може використовуватись для навчання фактично без втрати моторної щільності на кожному уроці. У подальших дослідженнях буде представлено проблемні аспекти силової підготовки у школі.

References

1. Сосіна В. Ю. Як подружитись з підтягуванням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 1. С. 29-34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2010_1_7 (дата звернення : 01.02.2021).
Sosina V. Yu. (2010). Yak podruzhytys z pidtyahuvanniam [How to make friends with pull-ups]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and Methods of the Physical Education*, 1, 29-34. Retrieved from : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2010_1_7.pdf [in Ukrainian].
2. Фотинюк В. Г. Фізичне виховання. Вправи на перекладині : практикум. Київ : НАУ, 2012. 40 с.
Fotyniuk V. H. (2012). Fizyчне vykhovannia. Vpravy na pereklyadyni : praktykum [Physical Education. Exercises on the crossbar : a workshop]. Kyiv, Ukraine : NAU, 40 p. [in Ukrainian].
3. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 1-4 класів. Наказ МОН України 2016 року. URL : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli> (дата звернення : 05.02.2021)
Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia uchniv 1-4 klasiv [Curriculum in physical culture for students of grades 1-4]. Nakaz MON Ukrainy 2016 roku. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli> [in Ukrainian].
4. Підтягування. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F> (дата звернення: 01.02.2021).
Pidtyahuvannia [Pull-ups]. Retrieved from : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F> [in Ukrainian].
5. Як навчити дитину підтягуватися на турніку з нуля за тиждень: відео та поради. URL : <http://mammedia.com.ua/yak-navchiti-ditinu-pidtyaguvatisya-na-turniku-z-nulya-za-tizhden-video-ta-poradi/> (дата звернення : 02.02.2021).
Yak navchiti ditinu pidtyaguvatisya na turniku z nulya za tizhden: video ta poradi [How to teach a child to pull up on a horizontal bar from scratch in a week: videos and tips]. Retrieved from : <http://mammedia.com.ua/yak-navchiti-ditinu-pidtyaguvatisya-na-turniku-z-nulya-za-tizhden-video-ta-poradi/> [in Ukrainian].
6. Як навчити дитину підтягуватися на турніку? URL : <https://gazette.com.ua/sport/yak-navchiti-ditinu-pidtyaguvatisya-na-turniku> (дата звернення : 02.02.2021).
Yak navchiti ditinu pidtyaguvatisya na turniku? [How to teach a child to pull up on a horizontal bar?]. Retrieved from : <https://gazette.com.ua/sport/yak-navchiti-ditinu-pidtyaguvatisya-na-turniku>. [in Ukrainian].
7. Як навчити дитину підтягуватися? Завдання на літо для тат. URL : <http://laothai.com.ua/text/ak/uk/brus-ak-navchiti-ditinu-pidtyaguvatisya-zavdanna-na-lito-dla-tat.shtml> (дата звернення : 02.02.2021).
Yak navchity dytnu pidtyahuvatisya? Zavdannya na lito dlya tat [How to teach a child to pull up? Tasks for the summer for dads]. Retrieved from : <http://laothai.com.ua/text/ak/uk/brus-ak-navchiti-ditinu-pidtyaguvatisya-zavdanna-na-lito-dla-tat.shtml> [in Ukrainian].
8. Як навчитися підтягуватися на турніку. URL : <https://fitnesscity.com.ua/2018/07/30/> (дата звернення: 02.02.2021).
Yak navchytysya pidtyahuvatisya na turniku [How to learn to pull up on a horizontal bar]. Retrieved from : <https://fitnesscity.com.ua/2018/07/30/> [in Ukrainian].
9. Повна інструкція по підтягування з нуля до 20 разів для початківців. URL: <https://provse.com.ua/povna-instuktsiya-po-pidtyaguvannya-z-nulya-do-20-raziv-dlya-pochatkivtsiv/> (дата звернення: 02.02.2021).
Povna instuktsiya po pidtyahuvannya z nulya do 20 raziv dlya pochatkivtsiv [Complete tutorial on pulling from zero to 20 times for beginners]. <https://provse.com.ua/povna-instuktsiya-po-pidtyaguvannya-z-nulya-do-20-raziv-dlya-pochatkivtsiv/> [in Ukrainian].

10. Как научиться подтягиваться: с нуля до 30 раз и больше. Блог. Красота и здоровье. URL: <https://blog.pokupon.ua/ru/kak-nauchitsja-podtjagivatsja-s-nulja-do-30-raz-i-bolshe/> (дата звернення : 02.02.2021).
Как научытся подтягиваться: с нуля до 30 раз и больше. Блог. Красота и здоровье. [How to learn to tighten up: from zero to 30 times and more. Blog. Beauty and health]. Retrieved from : <https://blog.pokupon.ua/ru/kak-nauchitsja-podtjagivatsja-s-nulja-do-30-raz-i-bolshe/> [in Russian].
11. How To Do A Pull-Up: The Beginner's Guide. Retrieved from : <https://www.sweat.com/blogs/fitness/how-to-do-pull-ups> (accessed: 02 February 2021).
12. Get Your First Pull-up Or Chin-up! 30-Day Pull up Progression Plan. Retrieved from : <https://www.nerdfitness.com/blog/do-a-pull-up/>.
13. How to Do a Pull-Up: Everything You Need to Know. Retrieved from : <https://www.girlsgonestrong.com/blog/articles/how-to-do-a-pull-up-everything-you-need-to-know/>.

Zheliznyi M.

ORCID 0000-0001-8894-8549

Web of Science Researcher ID AAC-7648-2020

*PhD in Pedagogical Sciences, Assistant professor,
Associated professor of the Sports Department,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: MNZelezny@gmail.com*

Kryvenko A.

ORCID 0000-0003-4846-0885

Web of Science Researcher ID AAC-7717-2020

*PhD in Physical Education and Sports, Assistant professor,
Associated professor of the Sports Department,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: an.kryvenko2017@gmail.com*

METHODOLOGY FEATURES OF PULL UP TECHNIQUES EDUCATION FOR SCHOOL STUDENTS

One of the most efficient exercises for developing strength of the upper muscles of the body are pulling-ups on the crossbar. The significance of the exercise is also in its use as a test of the muscles' power potential. Literature researches have shown that all recommended methods are adapted for teenagers or elder people through individual learning with a teacher. These methods are not sufficiently adapted to group work with primary school-age children in the physical education classes.

This article considers an attempt of effective adaptation method of teaching primary school-age children to pull-ups and uses it in physical education lessons.

***The purpose of the study** is to systematize the methods of teaching to pull-up on the crossbar and effectively adapt them for primary school-age children in physical education classes.*

***Methodology.** To achieve this goal, was used a set of general scientific methods, particular analysis, systematization and data generalization according to scientific and methodological sources on the subject of the article.*

***Research methods:** analysis, generalization, systematization, description.*

***Scientific novelty:** to substantiate and systematize the methods of teaching to pull-up on the crossbar and effectively adapt them to the teaching process of primary school children in physical education classes.*

***Conclusions.** The study allows to systematize the developed methods of teaching to pull-up on the crossbar and adapt them to use in physical education lessons with children of primary school age.*

***Keywords:** pull-ups on the crossbar, primary school-age children, teaching methods.*

Стаття надійшла до редакції 15.02.2021

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **С. В. Гаркуша**