**Для выполнения норм ГТО по подтягиванию (мальчики) и сгибанию и разгибанию рук в упо­ре лежа (девочки).**

Практика показывает, что во многих школах возникают трудности при подготовке к выпол­нению учебных требований по подтягиванию (мальчики) и сгибанию и разгибанию рук в упо­ре лежа (девочки).

Прежде всего, отмечу, кто с трудом осваивает подтягивание. Главным образом, это под­ростки и юноши, которые имеют избыточный вес, высокий рост, не добившиеся сразу види­мых результатов и, как это бывает, решившие, что физической силы им не дано от природы. Поэтому на первом этапе основная задача — убедить отстающих ребят в реальности покорения норматива по подтягиванию, вдохнуть в них веру в свои силы. Не­малую помощь в этом окажет приведение фак­тов из биографий известных спортсменов, а еще лучше — примеры о том, как преодоле­ли эту трудность сверстники отстающих учени­ков. Необходимо также разъяснить значи­мость выполнения норматива по подтягива­нию для получения значка ГТО, рассказать юно­шам о важности силовой подготовки для успеш­ной службы в армии, о воздействии силовых упражнений на повышение функциональных возможностей организма, на укрепление здо­ровья.

Одних уроков физической культуры недоста­точно для высокого развития двигательных ка­честв, необходимы и самостоятельные занятия в домашних условиях. Но прежде дол­жен научить ребят заниматься самостоятель­но. Соответствующие упражнения разучива­ются на уроках, по ходу их даются и некото­рые сведения о принципах организации само­стоятельных занятий, соблюдение которых обес­печит оптимальный эффект. Давая методиче­ские указания по развитию силы, не обязатель­но вдаваться в подробности. Достаточно следующих общих положений: любой физи­ческой работе должна предшествовать размин­ка; сила мышц будет расти, если нагрузку посте­пенно повышать, например, подтянувшись на перекладине максимальное для себя количество раз, попытаться выполнить еще одно или хотя бы половину подтягивания, именно последнее повторение будет способствовать росту мышеч­ной массы и силы; при прочном усвоении тех­ники выполнения упражнения полезно приме­нять метод динамических нагрузок — повторять упражнение в максимально быстром темпе до снижения скорости выполнения; упражняться не менее двух раз в день; после силовой на­грузки выполнять упражнения на расслабление и растягивание работавших мышц, очень полез­ны и водные процедуры, причем обмываться следует теплой водой, чтобы успокоить возбуж­денные мышцы; заниматься желательно днем, всегда в одно и то же время, что повлечет за собой уменьшение периода врабатывания и по­вышение эффективности занятий.

Необходимо акцентировать внимание школь­ников на то, что сила растет благодаря послед­нему повторению упражнения, когда предпри­нимается попытка его выполнения через «не могу». Полезно вооружить ребят таким приемом, как приказание себе во время выполнения упраж­нения, типа «выше, выше, еще раз!». Результат при этом, как правило, всегда выше, чем при чисто механическом повторении упражнений.

Целесообразно раскрывать, какие процессы совершаются в мышцах, которые выполняют основную работу при подтягивании. При этом важно не только назвать плечевые и двуглавые мышцы рук, грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, но и объяснить, почему именно они несут основную нагрузку, разъяснить, каким образом в результате их сокращения происходит подъем туловища к перекладине. Хорошо, если непосредственно на одном из учеников, попро­сив его подтянуться, показать напряжение соответствующих мышц.

Зная, какие мышцы обеспечивают подтягива­ние, нетрудно подобрать множество упражнений, выполнение которых приведет к желаемому результату. Но надо стремиться к оптимальному объему с учетом следующих требований: возможность выполнения упражне­ний на уроках одновременно большими груп­пами учащихся; необходимость минимума инвентаря и оборудования для их выполнения; простота оценки качества выполнения упраж­нений самими занимающимися при использова­нии их во время самостоятельных занятий; посте­пенное увеличение трудности каждого после­дующего упражнения; эффективность для ов­ладения подтягиванием на перекладине.

Исходя из этих требований, рекомендую следующие упражнения. Предварительно заме­чу, что при выполнении упражнений с 1-го по 5-е важно придерживаться принципа: если занимающийся в состоянии повторить упраж­нение 10—12 раз, он может переходить к сле­дующему.

1. Сгибание и разгибание рук в висе стоя. В этой стойке занимающийся отклоня­ется от вертикали до 45°. Обычно даже очень слабые дети успешно справляются со сгиба­нием и разгибанием рук в этом положении, тем не менее на начальном этапе упражнение необходимо. В дальнейшем нагрузку увеличи­вают, постепенно уменьшая угол между туло­вищем и плоскостью пола, переходя в положе­ние виса лежа.

2. Подтягивание в висе лежа. Основ­ная ошибка при выполнении этого упражнения — прогибание туловища в момент подтягивания, что существенно уменьшает величину усилия. Для занятий в домашних условиях можно поло­жить любую палку на сиденья поставленных ря­дом стульев или сделать перекладину в двер­ном проеме.

3. Стоя правым боком к гимнастической стенке или перекладине и держась правой рукой за рейку (гриф перекладины) на уровне плеча, ноги вплотную к стене (или на проекции грифа на полу), сгибание и разгибание рук. То же, стоя левым боком, держась левой рукой.

4. Подтягивание прыжком, гриф пере­кладины на высоте головы занимающегося, постепенно уменьшать силу отталкивания. Ста­раться опускаться в вис как можно медленнее. Для предотвращения травм предупредить ребят о возможности задевания подбородком грифа перекладины.

5. Подтягивание, стоя на середине привязанного за концы к перекладине и сложенного вчетверо (вдвое) резинового бинта. Мож­но также подтягиваться с помощью товарища, который, стоя сбоку, помогает двумя руками за туловище.

Выполнение упражнений 1—5 хватом руками снизу позволит основательнее проработать дву­главые мышцы плеча.

6. В висе на высокой перекладине прогнуть­ся и, сгибаясь, резко поднять ноги вперед-вверх, одновременно стараясь подтянуться. Обоснованием для обязательного выполнения данного упражнения служит значительное уменьшение усилия, необходимого для подтяги­вания этим способом. Кроме того, оно ценно для подростков в плане приобретения ими уве­ренности в возможности самостоятельного вы­полнения подтягивания. Но, чтобы избежать отрицательного переноса навыка на технику пра­вильного подтягивания, задерживаться долго на этом упражнении не следует.

7. Подтягивание в соответствии с правилами соревнований без рывков и движений ногами.

Параллельно с повторением перечисленных упражнений надо отдельно развивать грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, которые наряду с двуглавой мышцей несут значительную нагрузку при подтягивании.

8. Из положения, лежа на спине, руки с гантелями в стороны, поднимание прямых рук вперед. Вес гантелей подбирать в зависимости от подготовленности занимающихся. Количество повторений упражнений должно находиться в пределах 10-12 раз. Если юноша может сделать больше число повторений, это является сигналом для увеличения веса отягощения.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки как можно шире, чтобы вовлечь в работу грудные мышцы. Это достаточно сложное упражнение, поэтому начинать его выполнение надо при повышенной опоре руками (руки на подоконнике, столе, стуле,

скамейке). Постепенно высоту опоры следует снижать.

10. Закрепив середину резинового бинта над головой и взявшись за его концы руками, приводить прямые руки к туловищу дугами в стороны (для воздействия на широчайшие мыш­цы спины) и дугами вперед (для воздействия на грудные мышцы).

Исследованиями установлено, что при работе по развитию силы мышц сгибателей плеча луч­шие результаты достигаются, если выполнять также и упражнения, воздействующие преиму­щественно на мышцы антагонисты (разгибате­ли). При этом на каждые 10 упражнений для сгибателей следует давать 2—3 упражнения для разгибателей.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на столе, скамейке, полу. То же, но на повы­шенной опоре ноги. Сохранять прямое положение туловища.

Дополнительно, при достижении определен­ного уровня силовой подготовленности, для всестороннего воздействия на мышцы, участвую­щие в подтягивании, повышения интереса ребят рекомендуются и другие упражнения:

12. Вис на согнутых руках. При оценке учиты­вать время удержания.

13. Из виса на согнутых руках, отпустив одну руку, медленное опускание в вис на одной руке.

14. Подтягивание хватом шире плеч до каса­ния грифа перекладины шеей.

15. Подтягивание до касания грифа грудью.

16. Подтягивание в медленном темпе: напри­мер, в течение 10 сек. подтягиваться, а следую­щие 10 сек. также медленно опускаться в вис.

Шуточные задания (типа: в висе на согнутых руках хватом снизу, отпустив одну руку, «взять под козырек» и др.) позволяют оживить заня­тия, придать упражнению положительную эмо­циональную окраску.

Систематическое выполнение приведенных упражнений, следование рекомендациям по ме­тодике их применения позволят школьнику за 2—6 месяцев подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО по подтягиванию.

Трудности при выполнении сгибания и разги­бания рук в упоре лежа девочками 14—15. и девушками 16—18 лет объясняются многими объективными причинами. Одной из основных является значительное увеличение массы те­ла, замедление и даже остановка в развитии относительной силы, что отрицательно сказыва­ется на выполнении упражнений, связанных с преодолением веса собственного тела. Появле­ние рассогласования между быстрым увеличе­нием длины тела, прибавкой в весе и развитием мышечной системы совпадает по времени с увеличением учебной нагрузки в школе, расши­рением круга интересов девочек-подростков и, как следствие, уменьшением общего объема двигательной деятельности. А это влечет за со­бой недостаток развития мышечной и костно­связочной систем, органов дыхания и крово­обращения, ухудшение обменных процессов в организме.

С учетом изложенного подготовка к выпол­нению этого норматива должна включать це­лый комплекс мер. И главное — постепенное подведение к выполнению упражнения. Особое внимание надо обращать на посильность пред­лагаемых заданий, чтобы избежать столь часто встречаемого в этом возрасте нежелания девочек проделывать упражнения, в которых может проявиться перед одноклассниками их нелов­кость, неумение красиво выполнить движение. Чтобы не допустить подобного, следует шире внедрять домашние задания. Тогда, подготовив­шись предварительно дома, на уроках девушки будут легко и свободно демонстрировать хоро­шо освоенные движения. Все упражнения долж­ны быть посильными: лучше облегчить их, чем переусложнить.

Особую осторожность следует соблюдать еще и потому, что плечевой пояс у девочек срав­нительно малоразвит. До VII класса в школьной программе очень мало двигательных действий, выполняемых в упоре. Девочки практически не готовы к выполнению этого упражнения. Поэтому начиная с IV класса в число общеразвивающих упражнений целесообразно включать упоры, ко­торые не только будут способствовать укрепле­нию мышц рук, но и помогут освоиться с таким, не совсем обычным, положением тела.

Как показывает практика, постепенное подве­дение к выполнению этого норматива достигает­ся при последовательном овладении следую­щими упражнениями:

1. Упор присев — упор лежа — упор присев. В этом упражнении положение упора лежа является промежуточным и довольно кратковременным, но на первом этапе подго­товки достаточно эффективным для укрепления мышц плечевого пояса, кроме того, дает хоро­шую нагрузку на мышцы туловища.

2. В упоре лежа поочередное поднимание пря­мых ног и отведение в сторону.

3. В упоре лежа правую руку вперед — и. п., левую руку вперед — и. п.; правую руку вперед, в сторону, назад — и. п., то же левой рукой.

4. В упоре лежа круговое передвижение переступанием ног вокруг места опоры, последо­вательно проходя положение упора лежа справа, спереди, слева. В тазобедренных суставах не сги­баться.

5. Из основной стойки наклон вперед, пооче­редно переставляя руки,— упор лежа с после­дующим возвращением в исходное положение.

6. В упоре лежа передвижение вперед на пря­мых руках, влево и вправо.

7. В упоре лежа передвижение на прямых руках, волоча ноги по полу. Вначале мож­но помогать носками прямых ног.

8. В упоре на коленях сгибание и разгиба­ние рук. Руки сгибать одновременно с разгибанием ног.

9. В упоре на коленях, сгибая руки, ноги пооче­редно назад, голову поворачивать то вправо, то влево. Чем ближе кисти к коленям, тем упражнение сложнее.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись. Руки ставить на расстоянии шага.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре. Выполне­ние упражнения облегчается, если, прежде чем выпрямить руки, быстро поднять плечи и про­гнуться. Хотя применение такого способа на со­ревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО приводит к тому, что упражнение не засчитывается, на каком-то этапе подготовки можно показать и этот прием, чтобы дать девушкам почувство­вать реальную возможность приподнять свое тело от пола.

12. В упоре лежа на согнутых руках , разгибая руки, правую ногу назад, и. п. То же, левую ногу назад.

13. То же, но движение ноги назад выполнять при сгибании рук.

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Давая методические указания девушкам по выполнению заданий самостоятельно, напоминаю, что если упражнение вы­полняется без напряжения более 12 раз, оно со­действует увеличению в большей мере мышеч­ной массы, чем той силы, которая нужна для 8—12 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. А это значит, что надо переходить к следую­щему, более трудному упражнению.