Вначале хочется отметить, кто с трудом осваивает подтягивание. Главным образом, это ребята, которые имеют избыточный вес, высокий рост, не добившиеся сразу видимых результатов и, как нередко бывает решившие, что физической силы им не дано от природы. Поэтому на первом этапе основная задача учителя убедить отстающих ребят в реальности покорения норматива по подтягиванию, вдохнуть в них веру в свои силы. Немалую помощь в этом окажет приведение фактов из биографии известных спортсменов, а еще лучше примеры о том, как преодолели эту трудность сверстники отстающих учеников. Необходимо так же разъяснить значимость выполнения в связи с предстоящей службой 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 всего учитель должен учить 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 обычно 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 прочем 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 (релаксацию) и растягивание работавших мышц; очень полезны и водные процедуры, причем обмываться следует теплой водой, чтобы успокоить возбуждение мышцы; заниматься желательно днём, по возможности всегда в одно и тоже время, что повлечет за собой уменьшение периода врабатывания мышц 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 примером, 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, показать места прикрепления мышц, разъяснить, каким образом в результате их сокращения происходит подъем туловища к перекладине. Хорошо, если учитель непосредственно на одном из учеников, попросив его подтянуться, покажет напряжение соответствующих мышц. Зная, какие мышцы обеспечивают подтягивание, учителю 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 учащимися 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 по 5-ое важно придерживаться принципа: если занимающийся в состоянии повторить упражнение 10-12 раз, он может переходить к следующему.

**Перечень физических упражнений:**

1. Сгибание и разгибание рук в висе стоя.

В этой стойке занимающийся откланяется 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 это необходимо. В дальнейшем нагрузку увеличивают, постепенно уменьшая угол между туловищем и плоскостью угла, переходя в положение виса лежа.

* 1. Подтягивание в висе лёжа.

Основная ошибка при выполнении – прогибание туловища в момент подтягивания, что существенно уменьшает величину усилия. Для занятий в домашних условиях можно положить палку на сиденья поставленных рядом стульев или сделать перекладину в дверном проеме.

* 1. Стоя правым боком к гимнастической стенке и держась правой рукой за

рейку на уровне плеча, ноги вплотную к стене,- сгибание и разгибание рук. Тоже другой рукой, другим боком у стенки.

* 1. 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.

* 1. Подтягивание стоя на середине, привязанного за концы к перекладине,

сложенного вдвое (вчетверо) резинового бинта. Можно также подтягиваться с помощью товарища, который стоя сбоку помогает двумя руками, придерживая товарища за туловище.

Выполнение упражнений 1-5 хватом снизу позволит проработать двуглавые мышцы плеча.

* 1. В висе на высокой перекладине подтянуться 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. Однако, чтобы избежать отрицательного переноса навыка на технику правильного подтягивания, задерживаться долго на этом упражнении не следует.

1. Подтягивание в висе в соответствии с правилами соревнований, без рывков и движений ногами. Праллельно с повторением перечисленных упражнений надо отдельно развивать грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, которые наряду с двуглавой мышцей несут значительную нагрузку при подтягивании.
2. Из положения лежа на спине, руки с гантелями в стороны

– поднимание прямых рук вперед. Вес гантелей подбирать в зависимости от подготовленности учащихся (в пределах 10-12 раз). Если учащийся может сделать больше, то следует увеличить вес гантелей.

1. 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 на повышенной опоре (руки на столе, стульях). Постепенно высоту опоры снижать.

1. Закрепив середину резинового бинта над головой и

взявшись за его концы руками, опускать 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 так же и упражнения, воздействующие преимущественно на мышцы антагонисты (разгибатели). При этом на каждые 10 упражнений для сгибателей следует давать 2-3 упражнения для разгибателей.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на столе, скамейке, полу). Тоже, но ноги на повышенной опоре. Сохранять прямое положение туловища.
2. Вис на согнутых руках, на время удержания виса.
3. Из виса на согнутых руках, опустив одну руку, медленное опускание в вис на одной руке.
4. Подтягивание хватом шире плеч до касания грифа перекладины шеей.
5. Подтягивание до касания грифа грудью.
6. Подтягивание в медленном темпе, например: в течение 10 сек. – подтянуться, а в течение следующих 10 сек. – медленно опускаться в вис.

Систематическое выполнение приведенных упражнений, следование рекомендациям по методике их применения, позволят обучающимся подготовиться к выполнению и сдаче норматива – подтягивание в висе.