 ***Как научить ребенка подтягиваться на турнике.***

Подтягивание на турнике является одним из универсальных способов укрепления мышечной и костной систем ребенка. Подтягивания, по мнению многих специалистов как нельзя лучше подходит для развития силы для детей младшего школьного возраста. Это одновременно эффективный и безопасный способ. При подтягиваниях не используется никаких дополнительных источников отягощения. Упражнения выполняются только со своим весом, поэтому практически полностью исключается компрессионное влияние на неокрепший позвоночник ребенка.

Начиная с начальной школы, подтягивание входит в список нормативов, которые должен уметь выполнять каждый мальчишка. Для начала, чтобы научить ребенка подтягиваться на турнике, нужно иметь этот самый турник у вас дома. Нынешний ассортимент спорттоваров подразумевает наличие большого количества самых разнообразных турников на любой вкус и возраст. Также вы можете сделать турник своими руками вместе с детьми, приспособив подходящий кусок трубы в дверном проеме. Можно использовать турник в вашем дворе или на спортивной площадке.

Самая сложная задача, научить ребенка подтягиваться хотя бы один раз – дальше дело пойдет намного быстрее и легче. В самую первую очередь адекватно оцените физические возможности своего ребенка. Для этого пусть он попробует подтянуться на перекладине самостоятельно, ладонями от себя – это называется прямой хват. Даже если ему удалось хоть немного приподнять тело над полом на согнутых руках – это уже достижение, похвалите его. Ну а если даже слегка подтянуться не удалось, то нужно уделить время предварительной физической подготовке. Самыми слабыми мышцами, которые задействованы в подтягивании, являются мышцы предплечья и кисти рук. В самом процессе подтягивания участвуют мышцы груди и спины, а также мышцы живота и плечевого пояса. Пусть каждый день ребенок просто висит на турнике какое – то время, которое вы определите самостоятельно, но не более пятнадцати секунд. Если он сможет провисеть более тридцати секунд – значит он уже готов приступать к подтягиваниям. Если же ребенок не держится на перекладине и десяти секунд, то проделайте комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц кистей. Лучше всего для этих целей подходит обыкновенный эспандер – резиновый бублик. Подберите в магазине спорттоваров эспандер соответствующих размеров и подходящей мягкости. Несколько раз в день, не менее трех пусть он сжимает и разжимает его максимальное количество раз. Уделите этой подготовке три недели, и вы заметите, как укрепились мышцы кисти и предплечья. Перед тем как приступать непосредственно к подтягиваниям, выполняйте с ребенком комплекс разогревающих упражнений. Это может быть вращательные движения кистями рук, выполняемые одновременно и так далее. Таким образом, выполнив эти упражнения, улучшается кровообращение в руках, и он будет готов к силовым упражнениям. Первый турник должен быть закреплен на уровне роста вашего ребенка или чуть выше него.

*Ниже представлены наиболее популярные методики*[*обучения подтягиванию на турнике*](http://otvety.org/dom-i-semya/)*:*

**1. Выполнение подтягиваний с помощью поддержки со стороны родителей.** Суть этого метода заключена в непосредственной поддержке другого человека. В момент, когда ребенок будет выполнять то самое усилие, направленное на поднятие своего тела, вы должны слегка помочь ему сделать полное подтягивание, то есть его подбородок должен оказаться на пару сантиметров выше перекладины. Осторожно приподнимите ребенка за ноги. В момент помощи вам очень важно правильно рассчитать силу помощи, предоставив ребенку возможность сделать подтягивание с максимальной нагрузкой на собственные мышцы. Начните с небольшого количества подтягиваний. Достаточно будет двух – пяти, к концу месяца при ежедневных тренировках, вы дойдете до десяти или даже двенадцати. А потом, в один прекрасный и знаменательный день, ребенок сможет подтянуться самостоятельно без вашей помощи.

**2. Подтягивания при помощи «шведской стенки».**Этот метод основан на уменьшение веса подтягивающегося каким – либо способом, в частности «шведской стенки». Выполняя подтягивания таким образом, ребенок имеет возможность после вертикального виса, поставить ноги на перекладину стенки иди на любую другую опору и выполнить последующий подъем или подтягивание до фиксированного положения – подбородок выше перекладины. Когда положение будет зафиксировано, он должен убрать ноги с перекладины или опоры и как можно медленнее опуститься вниз в положение полного вертикального виса. Актуальность этого метода заключена в том, что во время выполнения подтягиванием таким способом, укрепляются все мышцы вышеназванных групп. Для того, чтобы ребенку выполнить самостоятельное подтягивание на перекладине, тренироваться таким образом придется около месяца. Когда будет совершено первое самостоятельное подтягивание, ребенок сможет увеличивать число подходов, не забывая каждый день тренироваться и соблюдать постоянный режим.

**3.** «**Негативные повторения**». Суть состоит в том, что нужно принять положение, как будто ребенок уже подтянулся. Для этого возьмите стул, пусть ребенок встанет на него и закрепиться в таком положении – руки держатся за турник, подбородок над турником. Повиснув на перекладине, он начинает медленно опускаться и делает это упражнение как можно медленнее. Опустился до конца – затем снова поднимается и снова медленно опускается.  Продолжайте делать упражнение «негативные повторения» до тех пор, пока ребенок не сможет уже оказывать сопротивление силе тяжести, и будет быстро опускаться. Но не стоит делать больше 5-7 повторений. Потом пусть немного отдохнет, наберется за пару минут новых сил и снова приступает к упражнению «негативные повторения». Достаточно будет сделать три подхода к этому упражнению.

Многие тренера восточные единоборств рекомендует один день уделять тренировкам, а один день отдыхать. Не останавливайтесь на достигнутых результатах, постоянно мотивируйте ребенка двигаться дальше. Постоянные тренировки и соблюдение режима не только развивают детей физически, но и прекрасно организуют и закаливают их характер.

Успеха Вам и Вашим детям!

Новых побед!