

Консультация для родителей.

Как научить ребенка отжиматься от пола.



Многие родители, которые всерьез задумываются о физическом воспитании своих детей, не знают, как научить ребенка отжиматься от пола. Перед началом детских тренировок, необходимо составить грамотную программу занятий. Физическое развитие детей должно проходить под четким контролем родителей, только в этом случае процесс будет развиваться максимально гармонично.

Стоит ли заставлять ребенка отжиматься?

Многие родители не уверены, полезны ли отжимания для детей, поэтому не спешат с данным упражнением. Перед тем, как научить, давайте выясним, что такое отжимание от пола?

Это базовое физическое упражнение, которое выполняется из упора лежа на вытянутых руках. Атлет осуществляет подъем и опускание тела за счет силы рук и грудных мышц, сохраняя прямое положение корпуса на протяжении всех этапов выполнения.

Научить малыша отжиматься от пола стоит хотя бы потому, что это отличное упражнение для укрепления мышц плечевого пояса. В процессе работы задействуются:

- Трицепсы;
- Грудные мышцы;
- Дельтовидные мышцы;
- Широчайшие;
- Квадрицепсы;
- Пресс;
- Спина;
- Пальцы ног и суставы рук.

Неважно, кто пытается научиться отжиматься, ребенок или взрослый – упражнение одинаково полезно для всех. Физический активный ребенок обязательно вырастет крепким и сильным, укрепит иммунитет, улучшит координацию движений, разовьет в себе множество различных навыков.

А давайте подробнее поговорим о пользе отжиманий от пола для детей?



Перед тем, как научить ребенка правильно отжиматься от пола, давайте еще раз убедимся в правильности своего намерения. Просто посмотрите на солидный перечень плюсов и смело приступайте к тренировкам!

1. Упражнение развивает чувство концентрации, учит взаимодействию между верхней и нижней частью тела;
2. Оно отлично укрепляет физически, делает ребенка крепким, сильным;
3. Регулярные физические занятия укрепляют иммунитет, оказывают влияние на рост и общее развитие;
4. Доказано, что спорт положительно сказывается на умственных способностях детей;
5. Занятия учат самодисциплине, выносливости, ответственности, развивают здоровое отношение к гигиене и физиологии своего тела;
6. Ребенку научиться отжиматься от пола стоит потому, что упражнение стимулирует мощное развитие детского пресса, мускулатуры рук и груди, укрепляет суставы и связки;
7. Во время тренировки ускоряется кровоток, кровь быстрее насыщается кислородом, а значит, каждая клеточка получает усиленное питание, что положительно сказывается на общем здоровье организма;
8. Спорт оказывает большое влияние на нормальную социализацию детей, именно поэтому каждый родитель должен стимулировать и поощрять их желание заниматься.

Обратите внимание, если не соблюдать правильную технику отжимания, всю пользу легко свести к нулевому результату. Даже наоборот, вы рискуете навредить детям, перегрузив суставы или мышцы. Научить нужно не только правильной технике — важно отжиматься при хорошем самочувствии и в отличном настроении. Также, проконсультируйтесь с педиатром, нет ли у вашего ребенка противопоказаний для занятий спортом.



В каком возрасте можно начинать отжиматься?

Итак, надеемся, мы вас убедили, научить ребенка отжиматься от пола стоит. Однако, родители, которые сомневаются в целесообразности данного упражнения, тоже, по-

своему, правы. Между тем, правильная позиция по данному вопросу зависит от возраста ребенка. Важно все делать вовремя – и для отжимания тоже существует рекомендованный возрастной порог.

- С 3 до 6 лет важно акцентировать внимание на гибкости и пластике, то есть, делать упражнения на растяжку. С возрастом человек утрачивает эластичность мышц и связок, поэтому важно с детства научить человека любить тянуться, сформировать правильный фундамент;
 - С 6-7 лет можно начинать вводить в комплекс кардионагрузки. Подключайте упражнения на пресс, отжимания, приседания, бег, подтягивания.
 - С 10 лет можно начинать тренировки с легким отягощением, или же усложнить предыдущий комплекс. Работать следует под чутким руководством тренера, только он сможет научить делать все элементы правильно. Суставно-связочный аппарат еще сформирован неокончательно, соответственно, нагрузка должна быть минимальной.
 - С 12 лет подростки смело могут подключать незначительный вес.
- Таким образом, сделаем вывод – научить ребенка отжиматься стоит с 6-7 летнего возраста, то есть, с момента его поступления в школу. К 10 годам обычные отжимания можно усложнить более сложными подвидами (взрывные, на кулаках, с поднятием ног на возвышение). Подросток 12 лет может начинать силовые тренировки, отжиматься с отягощением, практиковать самые сложные вариации отжиманий (на одной руке, на пальцах).



Особенности детских отжиманий

Перед тем, как научить ребенка отжиматься от пола, ознакомьтесь с рекомендациями ниже:

1. Важно адекватно оценить уровень подготовки ребенка. Детям со слабо развитой мускулатурой стоит начать с облегченных вариаций упражнения. Постепенное увеличение нагрузки позволит постепенно подготовить мышцы к классическому способу отжимания. В этом случае у ребенка не пропадет мотивация, он не разочаруется в своих возможностях;
2. Научить ребенка отжиматься с нуля можно, но крайне важно показать ему правильную технику. Убедитесь, что вы действительно знаете, как надо отжиматься;
3. Оцените, насколько ребенок сам хочет научиться отжиматься. Не стоит убеждать его работать через силу. Родители, которые ищут информацию, как заставить ребенка отжиматься, с самого начала идут по неправильному пути. Проанализируйте, готов ли ваш сын к такой нагрузке, насколько он ловкий, быстрый, активный, какова скорость его реакции.
4. Составьте четкую программу занятий, только так вы сможете научить малыша отжиматься от пола быстро и технически корректно.

Техника отжимания:

- Обязательно сделайте разминку. Разомните руки, корпус, сделайте круговые вращения, чтобы разогреть суставы;
- Исходное положение: упор лежа на вытянутых руках, ноги опираются на пальцы. Все тело от головы до пяток образует прямую линию;
- Живот и ягодицы напрягите;
- На вдохе пусть малыш начнет сгибать локти, опуская туловище вниз;
- Как только локти образуют прямой угол, достигнута нижняя точка, при этом, грудь практически касается пола;
- На выдохе за счет силы рук осуществляется подъем;
- Родитель должен следить за правильным положением корпуса – спина не округляется, пятая точка не оттопыривается, грудью на пол не ложимся.

С чего начать обучение?

Часто сразу не получается научить мальчика отжиматься от пола полноценно. Не переживайте, все получится, просто немного позже. Попробуйте научить ребенка облегченным вариациям упражнения:

- **Отжимания от стены** – разгружают грудные мышцы. Рекомендуем постепенно отходить от вертикальной опоры, в итоге, переместившись на скамью;
- Отжимания от скамьи – чем выше горизонтальная опора, тем проще отжиматься. Постепенно снижайте высоту скамьи;
- **Отжимания с колен** – способ снижает нагрузку на поясницу. Как только почувствуете, что мышцы рук и груди ребенка окрепли, пробуйте полноценные отжимания от пола.

Техника выполнения данных вариаций не отличается от классической: спина прямая, локти сгибаем до 90°, опускание/вдох, подъем/выдох. Каждое упражнение делайте по 15-25 раз в 2 подхода.



Параллельно, чтобы укрепить мускулатуру, выполняйте планку на вытянутых руках – каждый день по 40-90 секунд в два подхода.

Детям 7 лет важно отжиматься правильно, а значит, уделите особое внимание устранению ошибок в технике. Помните, проще научить, чем заново переучивать, поэтому пресекайте на корню попытки схитрить: округление спины, выпирание ягодиц, укладывание телом на пол, касание коленей пола и т.д. Следите, чтобы ребенок **правильно дышал**, и не задавайте слишком высокую нагрузку.

Усложненные вариации на перспективу.

Как мы уже говорили выше, ближе к десяти годам можно переходить к усложненным вариациям отжимания. Давайте рассмотрим, как правильно отжиматься ребенку 10 лет и каким видам упражнения его стоит научить:

1. **С хлопком.** Во время подъема атлет выполняет взрывное усилие, выталкивая тело вверх. При этом он должен успеть сделать хлопок, перед тем, как поставит руки на пол.
2. **С отрывом рук.** Аналогичное предыдущему упражнению, но вместо хлопка, атлету нужно выбросить корпус вверх, чтобы успеть полностью распрямить и оторвать от пола руки.
3. **С опорой ног на возвышении.** Это условие существенно усложняет классическую вариацию, но научить так отжиматься ребенка однозначно стоит. В процессе выполнения требуется большее усилие, значит, мобилизуются все доступные силы.
4. **После 12 лет** мальчика можно научить отжиматься от пола на кулаках или пальцах.



В заключение, мы хотели бы подчеркнуть, что выполнять отжимания от пола мальчики просто обязаны. **Каждый отец должен научить своего ребенка, причем, лучше всего - на своем примере.** Это базовое упражнение, которое демонстрирует силу, закладывает фундамент будущего внешнего вида мужчины. Оно присутствует во всех нормативах ГТО и в школьных программах. Практикуется в любых видах спорта. Научить ребенка отжиматься от пола совсем не сложно, тем более что техника крайне простая. Главная ваша задача – подготовить мышцы к нагрузке. Если тело и мускулатура будут готовы – никаких проблем с отжиманиями у вашего ребенка не будет.