

Учим ребёнка отжиматься от пола: эффективные приёмы и нюансы выполнения упражнения

В каком возрасте можно начинать обучение

Отжимание — довольно сложное упражнение, предполагающее значительную нагрузку на мышцы плечевого пояса (также работает мускулатура пресса, спины), поэтому не нужно с раннего дошкольного возраста предлагать ребёнку чрезмерные силовые нагрузки. Однако все дети разные. Кто-то с малых лет проявляет интерес к спорту, особенно если вся семья развивается в этом направлении. Поэтому нельзя сказать однозначно, во сколько лет обучать малыша отжиманиям.

В целом же ожидать правильного выполнения данного упражнения можно от ребёнка в возрасте примерно от 4 лет. Между тем малыш 3–3,5 лет вполне может выполнять облегчённые варианты отжимания — от стены, постепенно увеличивая нагрузку.

В любом случае следует научить своё чадо (как мальчика, так и девочку) отжиматься до поступления в школу. Ведь это упражнение включено в перечень нормативов по физкультуре, и ребёнок будет чувствовать себя неловко, если на уроке не сможет выполнить требования программы.

Предварительная подготовка

Правильное выполнение отжиманий предполагает определённую физическую подготовку ребёнка. Ведь выполнить это упражнение с нуля нередко не под силу даже взрослому, например, девушке. **Поэтому если раньше малыш особо не увлекался спортом, то вначале стоит начать хотя бы регулярные занятия общеукрепляющей гимнастикой.** В комплекс обязательно должны входить упражнения на мышцы плечевого пояса, пресса, ног, спины.

Конкретные приёмы, которые помогут научить ребёнка отжиматься

Если ребёнок хорошо развит физически, можно сразу приступить непосредственно к отжиманиям от пола. **Однако в большинстве случаев тренировки лучше начинать с облегчённых вариантов упражнения.** Это важно, поскольку мышцы будут укрепляться постепенно. Делая поэтапные

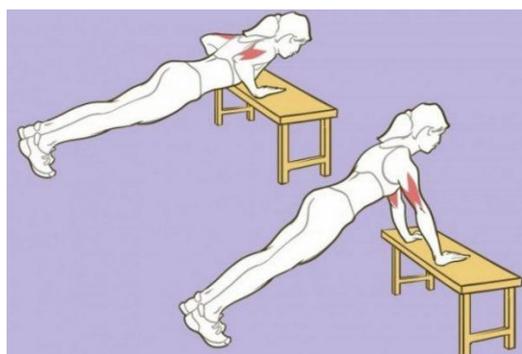
успехи, ребёнок не разочаруется в своих возможностях, у него не пропадёт мотивация.

Последовательность этапов будет следующая:

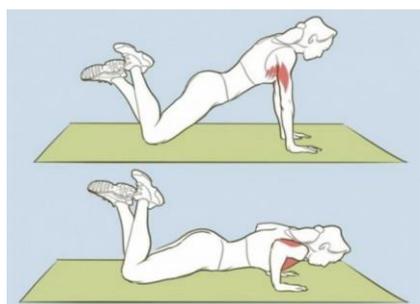
1. Отжимания от стены. Малыш подходит к стене на расстояние вытянутой руки, ставит ноги на ширину плеч и опирается ладонками о поверхность. Затем нужно медленно сгибать руки, приближаясь к стене, пока до неё не дотронется кончик носа. Тело при этом образует прямую линию (нельзя сутулиться). Взрослый находится рядом, подстраховывая ребёнка. Первый раз достаточно будет пяти отжиманий и четырёх подходов с отдыхом 20–30 секунд. Когда карапуз без усилий сможет отжаться таким способом 10 раз, можно переходить к более сложной вариации упражнения.



2. Отжимания от скамьи (как вариант дома можно использовать диван или прочий устойчивый предмет, например, низкий комод). Ребёнок делает упор на опору, туловище при этом держит ровно, без провисания в области таза. Нужно сделать несколько повторений (столько, сколько малыш сможет), оставив также 4 подхода. Постепенно нагрузка увеличивается. Когда мальчик или девочка начнёт легко отжиматься от скамьи 10 раз в рамках одного подхода, пришло время для следующего этапа.

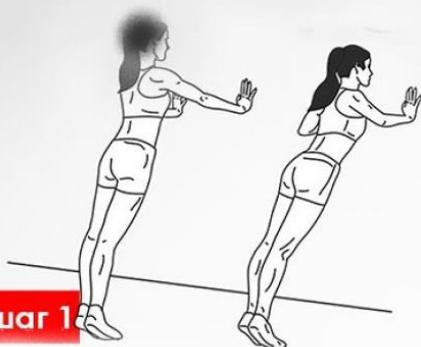


3. Отжимания на коленях. Данное упражнение выполняется на ковре или мате, чтобы малыш не стёр себе кожу. Опять-таки спина ребёнка должна быть прямой (родитель корректирует положение туловища). Он расставляет руки на ширине плеч (можно чуть шире) и упирается ими в пол, а ноги сгибает в коленях под прямым углом (голени можно скрестить). Затем плавно сгибая руки в локтях, нужно коснуться грудью пола. Число повторений опять-таки определяется возможностями мальчика или девочки (остаются 4 подхода). Когда ребёнок будет уверенно отжиматься на коленях 10 раз, значит, пришло время для классических отжиманий.



4. Отжимания от пола с прямыми ногами. Исходное положение тела — упор на вытянутых руках в пол (они расположены на ширине плеч). Ноги при этом прямые и находятся параллельно друг другу. Вначале взрослый может чуть придерживать своё чадо за ступни. Ребёнок плавно опускает тело (опять-таки не сутулясь), касается грудью пола, а затем также плавно поднимается, выпрямляя руки. Возможно, первый раз получится сделать только одно упражнение, и это нормально. Не нужно форсировать события: постепенно малыш будет делать всё больше повторений.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ТЕЛО К ОТЖИМАНИЯМ



шаг 1

ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

Встаньте на расстоянии одного шага от стены, ноги вместе. Поставьте ладони на стену на уровне плеч.

Согните руки в локтях и наклоняйтесь вперед, пока лоб не коснется стены. Оттолкнитесь от стены, чтобы принять исходную позицию.

Можете выполнить больше 10 повторов? Переходите к следующему шагу.

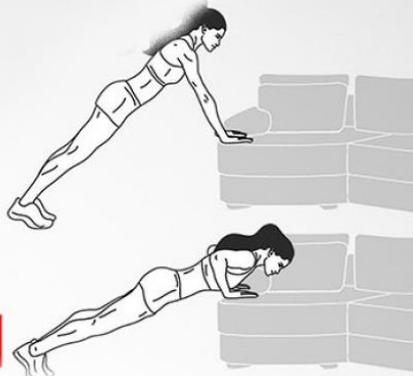


шаг 3

ОТЖИМАНИЯ ОТ КОЛЕН

Согните ноги в коленях и приподнимите тело от земли, распрямляя руки. Держа тело прямо, а колени согнутыми, опустите туловище к полу, сгибая руки в локтях. Оттолкнитесь от пола и выпрямите руки снова. Повторите.

Можете выполнить больше 10 повторов? Переходите к 4 пункту.



шаг 2

ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ

Встаньте напротив скамьи и поставьте руки на ее край на расстоянии чуть шире плеч друг от друга.

Поставьте ноги вместе, держите руки и тело прямыми. Руки должны быть перпендикулярны телу.

Опускайтесь вниз, пока грудь не коснется скамьи.

Затем отталкивайтесь вверх, чтобы выпрямить руки.

Можете выполнить больше 10 наклонных отжиманий? Переходите к следующему пункту.



шаг 4

КЛАССИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ

Примите позицию планки на выпрямленных руках, держите их на ширине плеч друг от друга.

Напрягите мышцы живота. Опускайте грудную клетку до тех пор, пока расстояние до пола станет примерно 2.5 - 5 см. Локти смотрят назад и чуть вбок. Оттолкните свое туловище от пола, чтобы выпрямить руки и повторите.