

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



Сегодня многие родители понимают, насколько важна для ребёнка двигательная активность, и потому с ранних лет стараются определить своё чадо в какую-нибудь спортивную секцию. Однако развивать мышечную силу можно и дома даже при отсутствии специальных тренажёров. Так, одним из базовых физических упражнений является отжимание, ведь оно задействует сразу несколько групп мышц, повышает выносливость и улучшает координацию движений. Как же научить ребёнка правильно отжиматься от пола?

### 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 спортивных семьях дети рано приобщаются к физическим упражнениям*

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.



*Отжимание включено в перечень нормативов по физкультуре в школе, поэтому ребёнок обязательно должен научиться уверенно выполнять это упражнение до школы*

***Родителям нужно уметь мотивировать малыша к домашним тренировкам. Для мальчиков хорошим стимулом будет наращивание мышечной массы, увеличение силы. Девочкам же упражнение подарит более гармоничную фигуру.***

### **Противопоказания к упражнению**

Противопоказанием к отжиманиям являются патологии сердечно-сосудистой системы у ребёнка (проблемы с сердцем, артериальным давлением). Кроме того, не следует тренироваться с малышом во время инфекционного заболевания (даже если это обычная простуда), ведь дополнительные нагрузки ослабленного организма только замедлят выздоровление.

### **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.



*Перед тем как приступать к отжиманиям, пусть ребёнок какое-то время регулярно выполняет обычную гимнастику*

### **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.

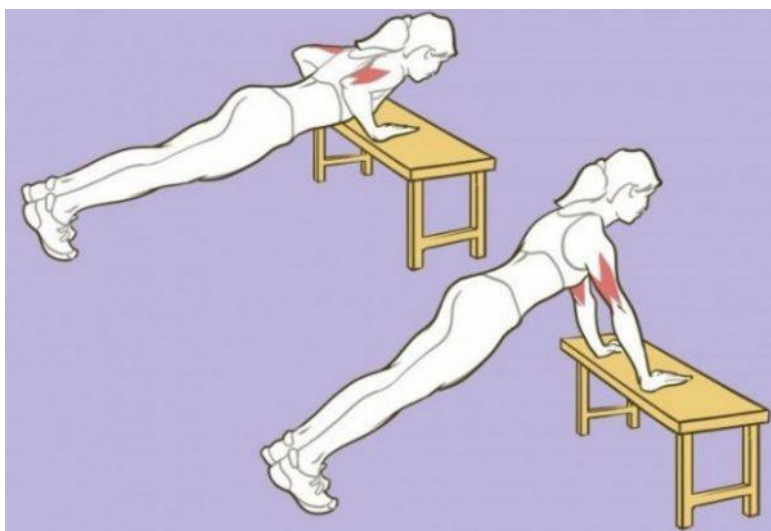
Последовательность этапов будет следующая:

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.



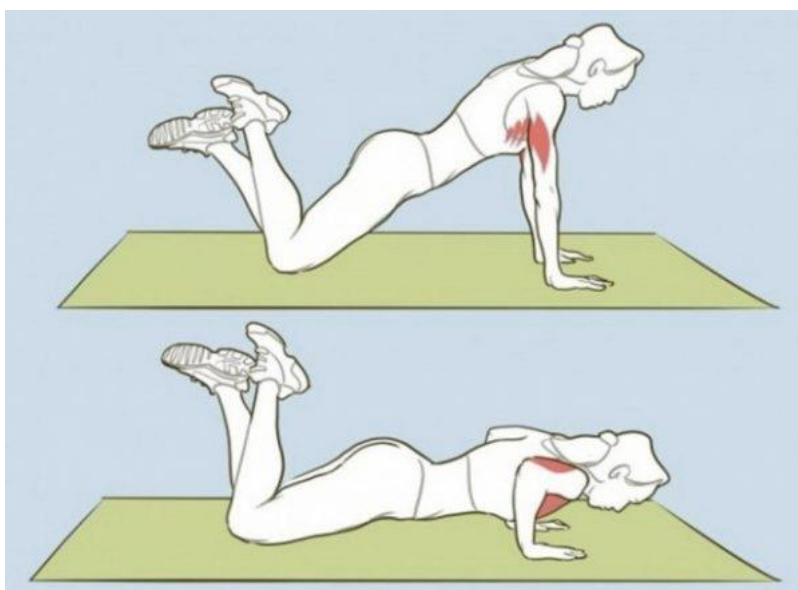
*Самый лёгкий вариант упражнения — отжимания от стены*

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.



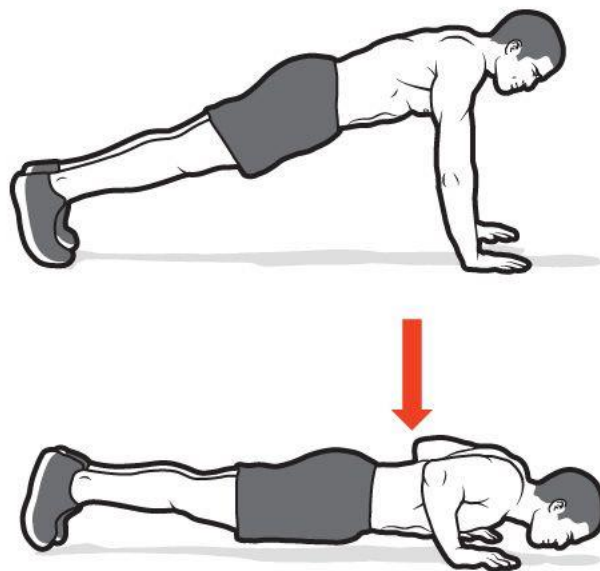
*Отжиматься от скамьи уже сложнее — больше идёт нагрузка на руки*

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.



*Отжимание с коленей облегчает нагрузку на поясницу по сравнению с классическим отжиманием*

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.

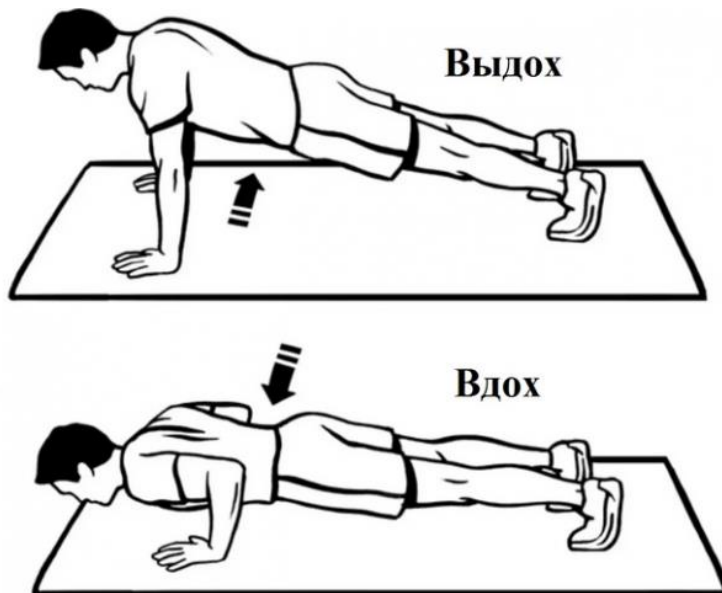


*Постепенно (этап за этапом) ребёнок научиться делать классические отжимания от пола с прямыми ногами*

### **Одинаково важные нюансы для мальчиков и девочек**

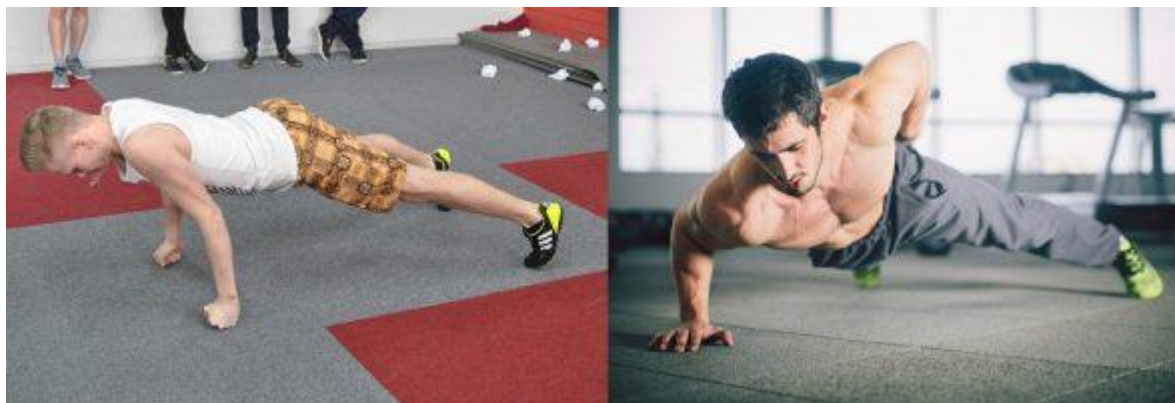
При обучении ребёнка отжиманиям будут важны следующие нюансы:

1. Тренировки обязательно следует начинать с разминки (круговые вращения рук, повороты корпуса и пр.), чтобы не травмировать мышцы.
2. Упражнение изначально должно выполняться правильно. В противном случае оно может принести не пользу, а вред. Поэтому взрослый обязательно контролирует маленького спортсмена, демонстрирует ему правильную технику.
3. Очень важно правильное дыхание: при опускании делается вдох, а при подъёме — выдох.



*При выполнении упражнения важно правильно дышать*

4. Оптимальная частота тренировок — через день, чтобы мышцы смогли восстановиться.
5. Не нужно заикливаться только на одних отжиманиях, а обязательно уделять время общей физической подготовке (бег, приседания, упражнения на пресс, мышцы ног).
6. **Когда малыш будет уверенно отжиматься, упражнение нужно разнообразить.** Так, при более широком положении рук будут прорабатываться грудные мышцы, при узкой постановке — трицепсы. Следует пробовать и такие усложнённые варианты (конечно, для этого понадобится не менее полугода регулярных тренировок):
  - отжимания на кулаках (дополнительно укрепляет мускулатуру кисти);
  - с хлопком (во время подъёма спортсмен делает взрывное усилие, выталкивает тело вверх, в это время он успевает хлопнуть в ладоши);
  - с опорой ног на возвышении (это дополнительно нагружает мышцы);
  - отжимания на одной руке (такая техника требует отличной физической подготовки).



*Не нужно останавливаться на достигнутом, а пробовать усложнять технику, например, отжиматься на кулаках или одной руке*