

## Комплекс упражнений с детьми для занятий воркаутом.

### Польза упражнения.

Любой вид спорта оказывает общеукрепляющее действие на организм при условии, что им занимаются постоянно, с соблюдением всех правил безопасности. По мнению специалистов, подтягивание на турнике – второе по степени эффективности после плавания упражнение для укрепления мышц спины и рук. К бесспорным достоинствам этого занятия относятся также: улучшение осанки; укрепление сердечно-сосудистой и костной системы; укрепление мышц руки, в том числе кисти, что способствует развитию мелкой моторики; развитие выносливости, настойчивости и терпения; улучшение координации движений. По статистике, в России лишний вес имеют от 15 до 25% детей и подростков. Чрезмерная упитанность не является препятствием для занятий на турнике, наоборот, регулярные упражнения в сочетании с диетой помогут скорректировать фигуру.

Оценка физической подготовки ребенка.



Чрезмерные нагрузки отбивают желание заниматься спортом и способны навредить здоровью. Поэтому, прежде чем учить, нужно разработать индивидуальную программу тренировок, для чего определить уровень подготовленности малыша. В этом поможет следующий приблизительный план: Предложите сыну или дочери повиснуть на турнике, обхватив перекладину ладонями от себя, из позиции обратным хватом. Если ребенок висит свободно, без видимых усилий, попросите его чуть согнуть руки и подтянуться. Признаком хорошей физической формы является способность поднять тело хотя бы на несколько сантиметров. Не беда, если на начальном этапе подтянуться

не получается. Засеките время, сколько малыш может просто повисеть на турнике. Неплохой результат – удерживание веса собственного тела в течение минуты или больше. Малышу, не способному держаться на перекладине дольше 10 секунд, необходима подготовка. Для этой цели подойдет резиновый эспандер в форме бублика. Чтобы окрепли кисти, достаточно заниматься несколько раз в день в течение двух недель. Тренироваться можно между делом, не выходя из квартиры, во время просмотра телевизора, беседуя или читая книгу. Общеукрепляющие упражнения желательны для всех детей, и крепких, и ослабленных. К основным из них относят отжимания, бег, прыжки, приседания, занятия с гантелями.

#### Полезные советы.

Чтобы занятия на турнике были успешными, важно увлечь ими ребенка. Для мотивации подойдут следующие методы: Личный пример. Увидев, как энергично подтягивается отец, сын наверняка захочет попробовать повторить действия. Совместные занятия увлекут и ребенка, и папу. Мотивирующая литература и фильмы. Хрупким и ослабленным детям интересно будет ознакомиться с биографией известных спортсменов, чей путь к наградам лежал через преграды в виде болезней, травм, бессилия. Психологическая поддержка на любом этапе. Желание вести ЗОЖ и заниматься физкультурой воспитывают с раннего детства. С детьми постарше нужно вести беседу о необходимости занятий, подчеркивая результаты от них: красивую фигуру, бодрость, энергичность, силу. В начале занятий нужно принять следующие меры безопасности: К упражнениям переходить только после разминки. При необходимости поддерживать малыша, применяя физическую силу, чтобы он мог подтянуться. Маленьких детей с турника желательно снимать самостоятельно, школьникам нужно объяснить, как правильно спрыгивать, опускаясь на носочки. Увеличение нагрузки должно происходить поэтапно, по мере укрепления мышц, и без фанатизма. Если уроки проходят в комнате, нужно очистить ее пространство от лишних предметов.

#### Подготовительные упражнения.

Тренировочный комплекс, подобранный специально для малышей, облегчит обучение. Подтянуться в первый раз малыш сможет, укрепив мышцы рук и спины с помощью следующих упражнений:

#### Планка



Из положения лежа, лицом вниз, со сведенными вместе выпрямленными ногами, ребенок резко отталкивается от поверхности, выпрямляя руки. Кисти при этом находятся под плечами. Ноги, голова, живот и спина должны составлять прямую линию. Смысл упражнения – продержаться в статичном положении не менее 30 секунд. Для первого раза двух подходов достаточно, затем нагрузка постепенно увеличивается.

Планка на левой или правой руке.



На начальном этапе упражнение выполняется аналогично первому. Оторвавшись от пола, нужно плотно прижать одну руку к телу, удерживая вес тела другой.

Отжимания.



Освоив планку, можно переходить к отжиманиям. Начальная стойка – такая же, но руки следует расставить чуть шире. Сгибая их, выполняющий упражнение опускается все ниже и ниже, не касаясь поверхности коленями или животом. Когда расстояние между полом и туловищем сократится до 3–4 см, нужно постепенно разогнуть руки. Количество повторов и подходов зависит от уровня тренированности маленького атлета.

#### Поднимание спины.



Лежа подбородком вниз, выпрямленные руки прижать к туловищу. Ноги ребенка должны быть зафиксированы, для чего взрослый держит их руками. Малыш должен поднять верхнюю часть туловища, прогнувшись в пояснице и направляя взгляд вверх. Работают мышцы спины и живота.

#### Лодочка.



Из положения лежа, лицом вниз, малыш поднимает выпрямленные руки и ноги, смотря вверх.

### Подтягивание на брусках.



Это упражнение рекомендуется для детей, которые уже освоили предыдущие. Схватившись обеими руками за одну из перекладин, ноги нужно закинуть на другую так, чтобы согнутые колени располагались над ней. Затем нужно, подтягиваясь, дотянуться подбородком до бруса, задержавшись на несколько секунд.

### Упор на прямых руках на турнике.



Упражнение выполняется на низкой, расположенной на уровне паха, перекладине. Опираясь руками на нее, нужно подать плечи чуть вперед, а нижнюю часть туловища подтянуть вверх.

Передвижение на перекладине в висе.



Малыш передвигается по жерди с помощью рук. Приспособление должно располагаться повыше, чтобы ноги не задевали землю. Для укрепления мышц спины и живота также выполняют упражнения на пресс.

Эффективные схемы занятий.

Не стоит торопиться с настоящими подтягиваниями: при резком хвате высок риск растяжения связок или смещения позвонков. Сначала рекомендуется освоить различные методики, облегчающие задачу. Например, такие:

Подтягивание с поддержкой.



Удержать и переместить вверх туловище маленькому спортсмену помогает взрослый, обхватывая его руками на уровне живота.

Имитирование подтягивания на шведской стенке.



При этом упражнении колени упираются в одну из перекладин. При таком способе часть веса приходится на опору, облегчая упражнение.

Подтягивание с приспособлениями.



Для выполнения под перекладину устанавливается стул или специальный спортивный инвентарь. Нужно встать на опору, упереться в турник подбородком и повиснуть на согнутых в локтях руках. Затем медленно переместить туловище вниз. Возможно, что в первый раз сила тяжести заставит быстро выпрямить руки, но по мере тренировок перемещение вниз будет медленнее с каждым разом.

#### Подтягивание со жгутом.



На турнике устанавливается специальный эспандер с дощечкой в центре или прочный жгут. Ребенок выполняет подтягивания, стоя на приспособлении. Натяжение жгута при желании можно регулировать, чем оно сильнее, тем легче подтягиваться. Посмотрите в этом видео, какие еще есть замечательные упражнения для освоения навыка подтягиваний: <https://youtu.be/Hu63pCniqfw>

Пример занятия.

- ✓ Процесс урока пошагово может быть следующим:
- ✓ Небольшая гимнастика – 2–3 минуты.



- ✓ Упражнения для подготовки: отжимания, планка, лодочка.
- ✓ Вис на турнике – 2 подхода без подтягивания, 20–30 секунд.
- ✓ Подтягивание с поддержкой или неполное.
- ✓ Передвижение по перекладине в висе с помощью рук. Упражнения для ног и живота: поднимание ног и корпуса.

Методику можно немного менять в зависимости от физического состояния малыша.

#### Как правильно делать подтягивания.

Хорошо, если взрослые имеют опыт спортивных тренировок. Они смогут указать ребенку на его ошибки и скорректировать действия. Правильное подтягивание на турнике состоит из нескольких этапов:

Исходное положение: нужно захватить перекладину и повиснуть на вытянутых руках. Тело и ноги должны образовывать прямую линию, конечности следует выпрямить, кисти расположить чуть шире плеч. Основная нагрузка распределяется на мышцы рук и спины.

- ✓ Подъем туловища вверх. Усилие осуществляется на вдохе.
- ✓ Сгибание рук. Висеть на согнутых руках не рекомендуется, так как задержка в таком положении требует усилий и может привести к перенапряжению.
- ✓ Разгибание рук и возвращение в исходное положение. Неправильно резко снижаться за счет веса тела. Мышцы должны работать и на подъеме, и на спуске, иначе можно сорваться с турника.

Если есть сомнения, правильно ли сын выполняет упражнение, посмотрите видеоурок, как мальчик подтягивается на турнике, или проконсультируйтесь с преподавателем физкультуры.

#### Правильная техника.

При выполнении упражнений следует настоять, чтобы ребенок с самого начала соблюдал технику движений:

- ✓ Ладони расположены от себя, ноги прямые, сгибать их или раскачиваться не надо.
- ✓ Совершая подъем, расправить плечи, свести лопатки вместе, грудь выпятить. Сделать вдох, направить локти вниз, не спеша подтянуться, вытягивая подбородок.
- ✓ Поднявшись, на мгновение задержаться, затем выдохнуть и постепенно опуститься вниз.

#### Сколько нужно подтягиваться.

Стоит малышу первый раз самостоятельно и правильно выполнить упражнение, дальнейшие успехи не заставят себя ждать и процесс обучения пойдет легко. При условии соблюдения режима тренировок количество подходов будет

расти. Согласно нормативам по физкультуре, чтобы получить оценку «5» в первом классе, мальчику в 7 лет необходимо подтянуться 4 раза, в 10 лет – 5, в 12 лет – 7. Парень лет 15–16 должен выполнить 10 упражнений. С нуля подобных результатов достигнуть за неделю–две нереально, поэтому учиться надо в дошкольном возрасте, расположившись дома или во дворе.

Источник: [https://razvitiye-voospitanie.ru/kak\\_nauchit/rebenka\\_podtyagivatsya\\_na\\_turnike.html](https://razvitiye-voospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_podtyagivatsya_na_turnike.html)