

# Как научить ребенка подтягиваться на турнике?

Подтягивание – упражнение, которое способствует развитию мышц плечевого пояса, укрепляет их и делает ребенка сильнее и выносливее. Кроме того, такие упражнения включены в школьную программу, потому необходимо их освоить для выполнения нормативов по физкультуре.

В процессе выполнения такого упражнения, как подтягивание, задействованы многие мышцы: бицепсы, трицепсы, кистей, спины и груди. Для выполнения оно не такое уж легкое и не всякий ребенок может его выполнить. Потому родителям будет не лишним знать, как научить ребенка подтягиваться. Для мальчиков это даже необходимо, поскольку сделает сильнее и выносливее. Заниматься этим видом физических упражнений можно с раннего возраста, главное знать, как это делать правильно.



Лучше всего установить турник дома, чтобы ребенок мог заниматься регулярно. Ведь на начальных этапах ребенок может быть не готов пробовать силы на турниках во дворе или в спортивном зале. Он элементарно может стесняться, не желая оказаться предметом насмешек. Да и у родителей будет больше возможностей проследить за правильностью выполнения упражнений.

Для начала необходимо установить начальный уровень развития ребенка. Нужно проверить, сможет ли он подтянуться на перекладине хотя бы один раз. Если ребенку удалось подтянуться даже наполовину, это хороший признак. Если же нет, следует поработать над определенными группами мышц.



Нужно быть крайне деликатным, объясняя, как научиться подтягиваться ребенку. Даже если ему это не удастся с первого раза, ни в коем случае нельзя его ругать или называть «слабаком», «неумехой» и прочее. Это может стать причиной психологической травмы. Чтобы определить, насколько развиты у ребенка кисти рук, нужно попросить его повисеть на перекладине столько, сколько он выдержит. Если он продержался, хотя бы полминуты, с мышцами кистей у него все в порядке. Если же нет, для ребенка следует приобрести ручной эспандер, с которым бы он мог заниматься. Упражнениям с эспандером мальчик должен уделять время в течение двух – трех недель. Тогда мышцы станут достаточно развитыми.

Перед тем, как научить подтягиваться ребенка, предварительно следует разогреть мышцы, чтобы их не травмировать. Существуют две методики обучения подтягиванию. Первая заключается в помощи со стороны на начальном этапе. Основное усилие должен выполнять ребенок, но родитель или тренер может немного ему помочь. Начинать следует с двух – трех подтягиваний, постепенно доводя их до пяти. Это считается нормой для ребенка начального школьного возраста.

Второй способ выполняется с помощью шведской стенки. Ребенок сначала фиксируется ногами на ней при выполнении подтягивания, а затем убирает ноги и остается в висячем положении. Заниматься так можно около месяца, а затем приступить к самостоятельным подтягиваниям.

Важно помимо упражнений на турнике заниматься еще общим развитием организма ребенка. Помимо подтягиваний, нужно выполнять отжимания, приседания, заниматься бегом. Тогда организм будет развиваться гармонично, а ребенок станет выносливее и здоровее.

Лучше всего выполнять подтягивания через день, давая организму ребенка отдых. Когда у мальчика станет получаться выполнять упражнения самостоятельно, нужно поддерживать его в стремлении развиваться дальше и ставить новые рекорды.

Желаю родителям удачи и терпения!

Инструктор по физкультуре Ольга Митрофановна.