

Развитие силы у ребёнка



Нормальное физическое развитие ребёнка предполагает развитие у него такого физического качества как сила. **Развитие силы ребёнка** очень важно для него, т.к. с самого рождения он познаёт мир, а для этого сначала необходимо ребёнку начать держать голову, потом он начинает ловить и захватывать игрушки, затем начинает вставать на ножки и ходить и т.д. И для всего этого ребёнок должен управлять своими мышцами и должен быть способен к мышечному напряжению.

Сила – это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объём мышечных сокращений. Таким образом, развитие силы ребёнка зависит от развития его мышц.

Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата. Они способны растягиваться, а при снятии нагрузки сокращаться. У новорождённых детей рост мышц происходит путём увеличения диаметра мышечных волокон. В новорождённом возрасте на долю мышц приходится 22% от веса тела малыша, это в 2 раза меньше, чем у взрослого человека. К 3 – 4 годам толщина мышечных волокон увеличивается в 2,5 раза – это связано с активными движениями детей в этом возрасте. Особенно усиленно развитие мышечной системы происходит в интервале от 14 до 18 лет. На

долю мышечной массы в 14 лет приходится 30% от веса всего тела, а в 18 лет – 45% от веса всего тела.

Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания своего тела, ребёнок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию. Рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования уже имеющихся двигательных умений.

Развитие силы ребёнка является важным условием для развития двигательных умений, т.к. многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, высоко прыгать, далеко метать. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности.

Выделяется два вида силы:

Абсолютная сила – способность проявлять максимальное усилие в относительно короткое время. Выражается она в килограммах.

Относительная сила – это сила в пересчёте на 1 килограмм веса тела.

Основными видами мышечных усилий являются следующие:

— статические (мышцы закрепляют в определённом положении положение тела ребёнка, например, вис на перекладине);

— динамические (происходит движение конечностей, например, прыжки, бег, метание, плавание);

— силовые (например, подтягивания, езда на велосипеде);

— преодолевающие (например, всевозможные перепрыгивания, лазание в тоннели, в обруч, в дугу и т.д.);

— уступающие.

Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещениями тела: бег, прыжки, ползание, лазание.

Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок.

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезмерно важно для формирования правильной осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лёжа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазание, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующее правильное положение головы и туловища.

Задачи:

1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата детей;
2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы:

- 1) Упражнения с внешним сопротивлением вызываемых весом бросаемых предметов, например, метание;
- 2) Упражнения, отягощённые весом собственного тела, например, ползание, лазание, прыжки.

Необходимо правильно оценивать силовые способности своего ребёнка. Не следует знакомить ребёнка с движениями или упражнениями, требующих от него чрезмерного мышечного напряжения.

Важно не держать ребёнка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие. Постепенно нарастающие трудности приучают ребёнка их преодолевать, воспитывают целеустремлённость, трудолюбие.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Малая дозировка не способствует развитию силы, а большая – может привести к утомлению. Поэтому следует выбрать оптимальную мышечную нагрузку для своего ребёнка, наблюдая за его физическим состоянием. Признаками начала утомления ребёнка могут быть покраснение кожи лица, повышенное сердцебиение, учащённое дыхание и т.д. В этом случае необходимо предложить ребёнку смену деятельности на более спокойную, например, перейти с бега на ходьбу или вообще предложить спокойную игру.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений. Следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. В силовых упражнениях желательны горизонтальные и наклонные положения туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, понижают кровяное давление.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения. Упражнения с мышечным напряжением всегда чередуются с упражнениями на расслабление.

Отличным средством для развития силы дошкольников являются специальные подвижные игры. **Подвижные игры на развитие силы** можно проводить на улице, на детской площадке, во дворе, в спортивном зале. Их можно использовать и как конкурсы на детских праздниках. Эти игры очень весёлые и динамичные и доставят удовольствие и радость всей семье или детворе во дворе!



Как правильно отжиматься и зачем это нужно

Даже без наличия какого-либо специального оборудования, повысить физические качества мышц очень просто. И наиболее эффективным упражнением для развития почти всех групп мышц являются отжимания от опоры в упоре лёжа.

Польза и применение. В первую очередь, отжимания отвечают за развитие всевозможных групп мышц рук и груди. Но при правильном выполнении значительно укрепляются мышцы живота, спины и ног. Конечно, как и все физические упражнения, отжимания стимулируют организм человека к усиленной работе и необходимо рассчитывать его возможности.

Будьте аккуратнее с нагрузками. Не занимайтесь, если дети нездоровы. Большинство видов респираторных заболеваний, в том числе инфекционных, дают серьёзную нагрузку на сердце, и, соответственно, любая физическая нагрузка категорически противопоказана. Если же у ребенка больное сердце,

нельзя допускать даже малейших перегрузок кровеносно-сосудистой системы.

Правильное выполнение. Тут вряд ли можно сказать много нового. Главное, чтобы тело было прямое на всем протяжении. Необходимо стараться, чтобы спина не выгибалась книзу, а ягодицы не торчали вверх. Голова смотрит в пол. Чем глубже посадка, тем лучше, в идеале нужно коснуться опоры грудью, или носом (только осторожно). Дыхание систематичное: при опускании корпуса вдох, при подъёме – выдох.

Техника выполнения. Как бы то ни было, отжимание – упражнение, которое можно выполнять по-разному – разберём сначала положение опорных частей руки – кистей. Маленькие дети и девочки выполняют отжимание обычно на внутренней стороне ладони, самый простой вид – если пальцы смотрят вперёд, то руки автоматически становятся в наиболее удобное положение

Начнём по порядку. Для малоподготовленных детей лучше начинать с наименьшей нагрузки. Простейшее выполнение – отжимание от стены. Отходите на шаг, руки вперед чуть ниже уровня плеч. По ширине – чем шире, тем больше включаются грудные мышцы. Чем меньше шаг от стены, тем меньше нагрузка. И если вам нужен всё-таки РЕЗУЛЬТАТ, то нагрузка должна быть ощутимой. Желательно прикоснуться грудью к стене.

Дыхание. Во время сгибания рук – вдох, когда выпрямляете – выдох. Если на полу с прямым корпусом пока ещё тяжело заниматься, то более лёгкий вариант – начать отжиматься с колен. Не забудьте постелить что-нибудь под колени, коленные чашечки очень легко травмировать! А нам травмы не нужны! Корпус необходимо держать прямым, не прогибаться. Прямая линия – от колен до головы.

а) **Отжимание от пола.** Это одно из лучших упражнений для укрепления мышц всей верхней половины тела. Оно развивает не только мышцы грудной клетки, но и плеч, и рук (особенно трицепсы — мышцы задней части руки). Ложитесь на живот, вытянув пальцы ног, руки положив под плечи на одном с ними уровне. Оторвите от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Теперь, держа спину прямой, поднимайтесь до тех пор, пока руки не выпрямятся полностью. Вернитесь в исходное положение (не падайте, корпус по-прежнему держите ровно). Сделайте столько повторений, сколько сможете, но на каждой следующей тренировке добавляйте по одному разу. Выполняйте это упражнение в трех подходах;



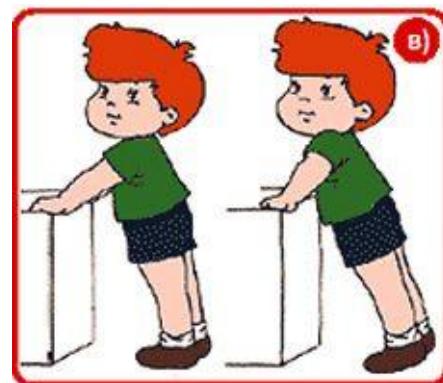
б) **Модифицированные отжимания.** Если вы не сумеете выполнить предыдущее упражнение, можете заменить его этим. Займите описанную выше позицию, но поднимайтесь, опершись на колени и сгибая ноги в бедрах (спина прямая!). Делайте столько отжиманий, сколько сможете, а когда почувствуете себя достаточно сильным, переходите к нормальным отжиманиям;



в) **Отжимания от стола.** Найдите опору — стол, скамейку, тумбочку — любой предмет высотой примерно в половину вашего роста. Встаньте перед ним, отодвинув ноги на семьдесят — девяносто сантиметров и слегка раздвинув их; руками обопритесь об опору, держа их друг от друга на расстоянии, равном удвоенной ширине плеч.

Держа спину прямо, медленно опускайтесь, сгибая руки так, чтобы коснуться подбородком опоры, затем так же медленно вернитесь в исходное положение.

Чем дальше от опоры будут ваши ноги, тем труднее будет выполнять упражнение. Выполняйте упражнение в трех подходах с максимальным количеством повторений в каждом;



г) **Разводка через стороны.** Ложитесь на спину, согнув колени и держа две книги одинакового веса (или консервные банки, или еще что-нибудь) в вытянутых вверх руках. Слегка согнув руки, разведите их в стороны, пока книги не коснутся пола, затем поднимите их обратно, словно обнимаете кого-то, пока книги не коснутся друг друга.

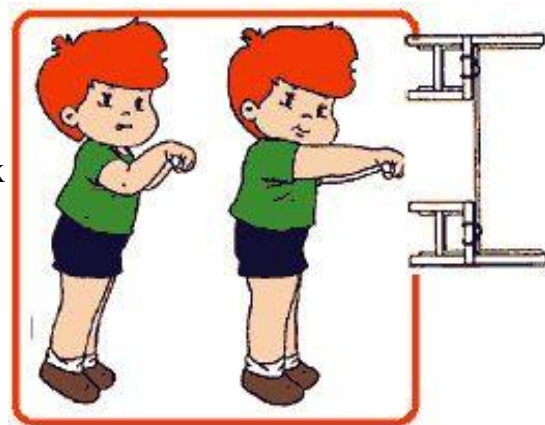
Выполняйте упражнение плавно, в трех подходах двадцать повторений в каждом);



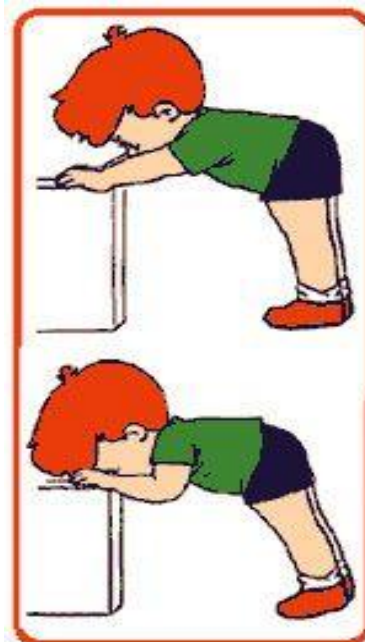
д) **«Пуловер» — взмахи через голову.** Это хорошее упражнение для укрепления мышц грудной клетки и верхней части живота. Как и в предыдущем упражнении, необходимо лечь на спину, согнув ноги и держа две книги одинакового веса в вытянутых вверх руках. Затем, держа их вместе, опустите руки за голову так далеко, как сможете, и снова вернитесь в исходное положение. Три подхода по двадцать повторений.



б) Модифицированные подтягивания. Данное упражнение укрепляет мышцы верхней части спины. Для того чтобы выполнить его, понадобятся два достаточно крепких и надежных высотой около 60 см (например, два стула). Установите палку, как показано на рисунке и убедитесь, что она хорошо зафиксирована. Ложитесь на спину и (широко раскину) ухватитесь за полку. Держа корпус прямо и касаясь пола только пятками, подтянитесь, чтобы коснуться палки грудью, затем медленно опуститесь. Выполняйте упражнение в трех подходах (по 10 повторений в каждом). Упражнение для мышц плеча:

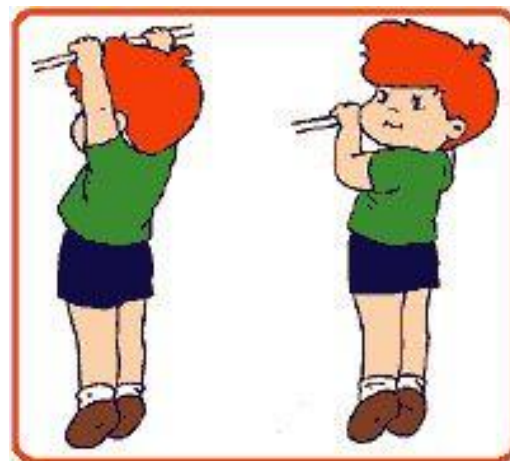


в) Плечевые отжимания. Это упражнение важно для укрепления дельтовидных мышц плеча. Найдите стол (скамейку или стул) высотой примерно до середины бедра. Широко расставив ноги и отступив от стола на шестьдесят — девяносто сантиметров, положите руки на стол (на ширину плеч или чуть шире). Спину держите горизонтально, на том же уровне, что и вытянутые руки. Теперь (по-прежнему держа спину горизонтально) подыдитесь вперед, коснувшись головой стола. При выполнении упражнения сгибаемые локти должны смотреть вниз, а не в стороны. Плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода (по двадцать повторений в каждом). Упражнение можно усложнить, если встать подальше от стола.

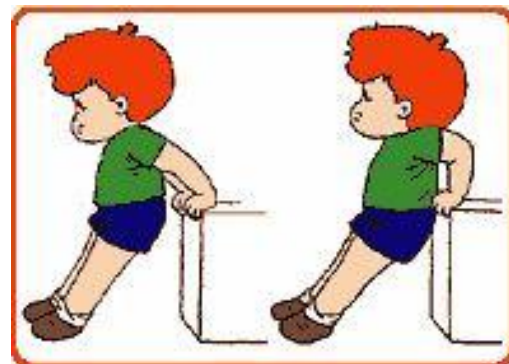


Упражнения для мышц рук:

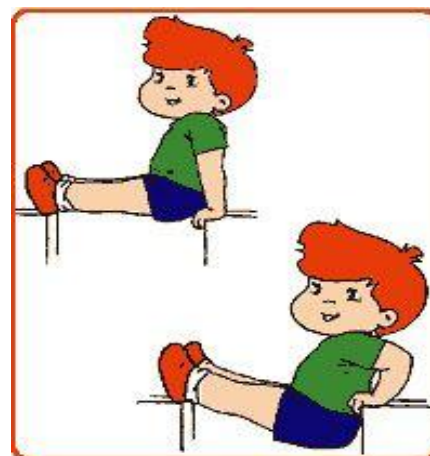
а) Подтягивания. Это хорошее упражнение не только для бицепсов, но и для мышц плеча, грудной клетки и спины. Держа руки примерно на ширине плеч, ухватитесь за перекладину передним захватом (то есть тыльная часть ладони должна быть над перекладиной) и начинайте плавно подтягиваться, пока подбородок не коснется перекладины, затем так же плавно опуститесь. Если у вас получается, то выполняйте два подхода по десять повторений;



б) Погружения. Одно из лучших упражнений для трицепсов (мышц задней части руки). Встаньте, как показано на рисунке, расположив руки на прижатом к стене стуле. Плавно опускайте таз, пока середина грудной клетки не окажется на одном уровне с ладонями, затем так же плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте за тренировку 2 — 3 подхода по 12 повторений в каждом;



в) Глубокие погружения. Если предыдущее упражнение показалось вам слишком простым, то выполняйте это. Расположите руки на одном (прижатом к стене) стуле, а ноги поднимите на второй стул. Выполняйте 3 подхода по 12 повторений.



Занимайтесь с детьми спортом, развивайте силу, ловкость и реакцию – и их тело скажет только «Спасибо»!