Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гимназия «29»

г. Саранск, Республика Мордовия

**Как правильно отжиматься и зачем это нужно?**

дополнительный материал к уроку физической культуры

Подготовил:

Гаранькин Дмитрий Геннадьевич

учитель физической культуры

МОУ «Гимназия №29» г.Саранск, РМ

Саранск

2014г



Сейчас очень многие люди стараются заниматься теми или иными силовыми упражнениями, преследуя при этом различные цели: поправить фигуру или здоровье, увеличить физическую силу. Кто-то для этого регулярно посещает спортзал или фитнес-центр, кто-то тягает по утрам гантели и гири или нарезает круги на стадионе. В домашних условиях, 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. Именно поэтому в армии силу в первую очередь определяют этим способом.

*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 нездоровы. Большинство видов респираторных заболеваний, в том числе инфекционных, дают серьёзную нагрузку на сердце, и, соответственно, любая физическая нагрузка категорически противопоказана. Если же у вас больное сердце, нельзя допускать даже малейших перегрузок кровеносно-сосудистой системы.

*Система выполнения*. Лучше всего отжиматься в несколько подходов с небольшим перерывом – чем их больше, тем лучше, и необходимо стараться, чтобы в каждом подходе было примерно одинаковое количество движений. Если вы знаете свою норму, то уменьшите примерно на 20% количество выполняемых отжиманий, а каждый новый день увеличивайте свою количественную продуктивность на один. Сначала не доводите себя до полного изнеможения. Лучше сделать четыре раза по 25 отжиманий, чем два раза по 50. Но и совсем расслабляться не стоит – выполняйте упражнения, пока не почувствуете среднюю усталость в мышцах. Для людей занятых, конечно, лучше всего максимальную нагрузку выполнить один или два раза, например с утра или вечером. Но если есть возможность, то лучше заниматься этим весь день – с различными интервалами и по настроению – можете определить для себя дневную норму, рассчитанную на 24 (16) часа.

*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 женщины выполняют отжимание обычно на внутренней стороне ладони, самый простой вид – если пальцы смотрят вперёд, то руки автоматически становятся в наиболее удобное положение. Но при таком выполнении нет практически никакой пользы для мышц самой кисти. Несложное и самое распространённое положение рук среди мужчин – отжимание на кулаках. При этом кулак ставится на две или три фаланги. Здесь идёт развитие группы мышц пальцев и стороны ладони, которая ближе к большому пальцу. Ну, и, конечно, затвердевает кожа на суставах и фалангах, кулак приобретает наиболее выгодную постановку для удара – это очень помогает людям, которым приходится драться (хотя бы в перспективе).

Более сложный вид – отжимание на ребре ладони (в этом случае как раз развивается сторона ладони, противоположная большому пальцу) и на её тыльной стороне. Разумеется, поначалу отжиматься на тыльной стороне ладони больно, и необходимы тренировки, чтобы привыкнуть. Но со временем станет легче. Такой вид отжимания способствует значительному усилению мышц в районе пястных костей, а сама кисть приобретёт твёрдость и малую чувствительность к внешнему воздействию, что чрезвычайно полезно в экстремальных и сложных (с физической стороны) ситуациях, будь то прыжок с парашютом, альпинистское восхождение или сплав на байдарках.



Ну, и самый последний уровень – отжимание на пальцах – это действительно достаточно сложно. Сначала лучше использовать все пять пальцев, постепенно убирая по одному. Скорее всего, вся масса тела будет действовать на большой палец, а сами пальцы будут прогибаться книзу – получится что-то вроде «паука». Но старайтесь, чтобы пальцы были прямые или округлые кверху. Можете считать себя очень упорным человеком, если вам удастся отжиматься или хотя бы принять упор лёжа без участия большого пальца.

А уж отжимание на одном пальце (среднем или указательном) – это высший пилотаж, который даётся далеко не каждому. Кстати говоря, отжимание на пальцах очень помогает людям, которые играют на гитаре, скрипке, фортепиано или имеют дело с набором текста на клавиатуре – натренированные пальцы приобретут твердость, гибкость и скорость, а при зажимании струн будут меньше болеть. Отжимание на пальцах идеально для тренировки прямого удара – кулак становится «железным».

Теперь о положении остальной части рук. Так как отжимание – это упражнение, сходное по эффекту «жиму лежа», то кроме рук участвуют ещё и грудные мышцы. Поэтому от положения рук зависит то, что будет качаться (среди мышц руки больше всего тренируется трицепс, хотя большая нагрузка идёт на плечо и немного на бицепс). Стандартное положение – руки на ширине плеч, локти направлены под углом 45 градусов от тела – так отжиматься легче всего, нагрузка распределяется равномерно. Если поставить руки шире плеч, а локти развести до прямого угла к телу, то будут задействованы дельтовидная мышца и большая грудная. А если наоборот, поставить руки как можно ближе, локтями параллельно туловищу, то нагрузка пойдет на трицепс и малую грудную. Также для достижения различного результата можно менять наклон туловища относительно поверхности. При этом, если голова выше ног, качается нижняя часть груди, а если ниже, то верхняя часть вместе с мышцами пресса.

Альтернативные способы отжимания. Очень полезно для развития рук отжиматься на одной руке – это трудно с непривычки, но тренировки стоят результата (небольшой совет: чем шире развести ноги, тем будет легче). Также эффект от упражнения усиливается в несколько раз, если на вашей спине будет сидеть человек, или вы положите одну ногу на другую. Вы также можете практиковать отжимания с хлопками – сначала один хлопок, потом можно делать два, три, хлопать за спиной и т.д. Это развивает реакцию и ловкость. Если хотите сделать упор на тренировку дыхания, то отжимайтесь во время бега, через определённое расстояние стабильно делайте около 15-20 отжиманий.

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

***Как правильно отжиматься. Техника и польза отжиманий***

******

Отжимание - упражнение, знакомое нам с детства. Не стоит забывать о нем и сейчас! Отжимание не зря считается одним из лучших универсальных упражнений для верхней части тела. Оно развивает не только мышцы груди, но и плеч, и рук (особенно трицепсы). Удобно, что для отжиманий не требуется никаких специальных приспособлений и тренажеров.

Как правильно отжиматься? Отжиматься можно в любое время дня: с утра вы приведете мышцы в тонус, перед обедом зарядитесь энергией, а вечером сможете расслабиться после напряженной работы. Делайте несколько подходов. Сначала отожмитесь 10-15 раз, отдохните одну минуту и отожмитесь еще 8-10 раз. Если остались силы, сделайте еще один или два подхода. Несколько минут в день - и ваш торс будет в отличной форме!

Предлагаем вам несколько вариантов отжимания: в зависимости от положения изменяется уровень нагрузки на разные группы мышц. Два классических варианта отжимания для женщин и мужчин: руки на ширине плеч, локти вдоль корпуса.

***Упор на колени***

Женщинам будет легче и удобнее отжиматься в таком положении: упритесь коленями в пол, ступни скрестите и поднимите вверх. В исходной позиции вес тела приходится в основном не на колени, а на руки и плечи. Медленно согните руки и опуститесь к полу. Не расставляйте локти в стороны, пытайтесь держать их вдоль корпуса. Вы должны почувствовать напряжение в мышцах.

***Упор лежа***

Ноги слегка расставлены, руки на ширине плеч. Не прогибайтесь в спине, корпус должен составлять одну диагональную прямую. Медленно опуститесь к полу. Локти прижаты к корпусу. Не поднимайте голову, смотрите вниз. Этот вариант больше подходит для мужчин.

*Постарайтесь выполнить упражнение правильно, только тогда оно принесет ожидаемый результат.*

**Вы добьетесь лучших результатов, если при отжимании периодически будете менять положение рук:**

**Далеко.** Расставьте руки как можно шире, пальцы направлены в стороны. Отжимаясь в этом положении, вы тренируете мышцы груди. Амплитуда движений минимальная.

**Узко.** Руки образуют в локтях прямой угол. Таким образом, вы укрепляете верхнюю часть груди.

**Выше голову.** Если вам трудно отжиматься от пола, попробуйте упереться руками в стул или тумбу. Чем выше будет опора, тем легче будет выполнять упражнение.

Отжимания очень укрепляет тело, и особенно руки. Если всё правильно делать. Наиболее распространенная форма отжиманий – на ладонях. Отжимайтесь, как хотите, лишь бы на здоровье! Начнём по порядку.

Для малоподготовленных женщин 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 вы никогда не отжимались на кулаках, лучше начать на более мягкой поверхности, чем просто голый пол. Это может быть ковер или специальный туристический коврик. На нежных руках очень быстро можно стереть кожу, что довольно неприятно.

По мере укрепления кистей и кожи на фалангах, вы сможете безболезненно отжиматься просто от голого асфальта. Если собираетесь отжиматься на пальцах, эти рекомендации тоже учитывайте. Во всех упражнениях можно вместо ладоней или кулаков нагружать именно пальцы!

Если необходимо нагрузить больше грудные мышцы, то при упоре лежа необходимо кисти развернуть внутрь примерно на 45 градусов, а руки поставить шире плеч примерно в полтора раза. Можно и больше – экспериментируйте!

Если на полу с прямым корпусом пока ещё тяжело заниматься, то более легкий 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.

Вариантов отжиманий действительно очень много. Больше работают дельты и трапеции, если руки расположить на линии на уровне головы. Ещё вариант – руки ставим на линию выше головы. Тут их опять можно расположить на ширине плеч, а можно – обе кисти вместе. Пробуйте!

Если вы достаточно подготовились, и нагрузки маловато, есть способ ее увеличить. Принимаем упор лежа, а ноги закидываем на диван или кресло. Чем выше будут ноги, тем тяжелее отжиматься. Опять можно варьировать ширину разведения рук. Не забывайте про прямой корпус!

Еще есть один интересный метод: отжимание на время. Очень медленно, очень равномерно вниз. Лучше смотреть на секундомер. Всего один раз, но 30 секунд – одна минута вниз (до 2-3 минут). А вверх – хорошо, если вообще подниметесь! Нагрузка – просто супер!

Если сделать два подхода, то за пять минут вы будете очень здорово нагружены! Между подходами в этом медленном отжимании обязательно отдохните, но не затягивайте! Восстановилось дыхание и сердечный пульс – и вперед! Перерыв не должен быть таким продолжительным, чтобы мышцы забыли, что они на тренировке!

Если во время отжимания будут трястись мышцы, то это их реакция на очень «интересный подход»! Всё нормально, скоро всё будет под контролем, под вашим! В этом упражнении дыхание произвольное. Многие почему-то его задерживают, что крайне неправильно!

И, наконец, для подготовленных и очень упорных – просто экстра-способ отжимания! Встать на руки возле стены. То есть, ноги, соответственно, вверху. Дальше уже все догадались, что делать! Да-да, тоже отжиматься! Нагрузки большие, а здесь ещё и перевёрнутое положение тела! Так что внимательно и бережно относимся к самому бесценному – к здоровью! Просьба не делать все эти упражнения после еды часа полтора-два.

Ну и есть ещё кое-что. Видел где-то давно рисунок монаха китайского, который отжимается на одном пальце, притом ноги его вверху. Стоит даже не на одной руке, а на одном пальце! Вот вам и копьё! Для нас это вообще из области фантастики! Восток – дело тонкое!