

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

MEDICAL AND BIOLOGICAL FEATURES OF BASIC EXERCISES

Е. Д. КОСМАЧЁВ, В. В. ВАШИНА

E. D. KOSMACHEV, V. V. VASHINA

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Гродно, Республика Беларусь

Grodno State University. Yanka Kupala

Grodno, Belarus

e-mail: Egor_Kosmachev.2003@mail.ru, violkamm4@gmail.com

Рассматривается польза базовых физических упражнений для здоровья и тела человека.

Ключевые слова: Базовые упражнения, физические упражнения, здоровье, мышцы, физическая активность.

The benefits of basic physical exercises for human health and body are considered.

Keywords: Basic exercises, physical exercises, health, muscles, physical activity.

Спорт занимает отдельное место в жизни человека. За счёт упражнений происходит выброс гормонов, улучшается кровообращение, силовая тренировка способствует улучшению обмена веществ в организме. Благодаря физической активности можно укрепить иммунитет, развить мышечные волокна, избавиться от лишнего веса, пресечь развитие некоторых болезней. Среди многих физических упражнений можно выделить основные(базовые) упражнения для человека.

Базовые упражнения – это тип упражнений, которые включают в работу несколько мышц или групп мышц, может задействоваться сразу несколько суставов. В группу «Базовых упражнений» входит множество упражнений как с собственным, так и со свободным весом.

Утренняя зарядка. Упражнения, которые может делать каждый человек по утрам, относятся к базовым. Наклоны с руками за головой, Глубокий наклон в сторону, Скручивание, Приседания на носочках, вращение плечами, наклоны головой, «Мельница» позволят «пробудить» мышцы

после сна и размять их перед долгим днём. Данные упражнения уменьшают риск растяжения, а также являются отличной разминкой перед физической активностью.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМ ВЕСОМ:

Приседания – естественное упражнения для биомеханических движений человека. Во время приседаний задействованы четырёхглавая мышца бедра (квадрицепс), часть трёхглавой мышцы голени (камбаловидная мышца), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножные мышцы, брюшной пресс и ряд других мелких мышц тела и ног. Приседания позволяют укрепить мышцы, суставы, коленные сухожилия; улучшить осанку и координацию движения.

Отжимания – базовое упражнение, позволяющее развить грудные мышцы и улучшить осанку. Во время отжимания работают локтевые мышцы, большие грудные мышцы, трицепс, дельтовидные мышцы. При этом дополнительно нагружаются мышцы живота, бёдра и ягодицы, широчайшие мышцы спины. Отжимания позволяют молодым спортсменам укрепить локтевые и плечевые суставы, очистить кровеносные сосуды и способствуют здоровому функционированию суставов.

Подтягивания – базовое упражнение для укрепления осанки, грудных мышц. При подтягивании на перекладине работают передние зубчатые, большие и малые грудные, ромбовидные, широчайшие, круглые мышцы, бицепс, трицепс, задняя дельта, плечевые мышцы. Также идёт дополнительная нагрузка на позвоночник и пресс. Данное упражнение позволяет укрепить спину, руки, уменьшает риск развития болезней связанных с позвоночником.

Скручивания – физическое упражнение на развитие мышц живота. В данном упражнении участвуют прямая, внешние и внутренние косые мышцы живота. Скручивание является самым эффективным упражнением на укрепление и развитие мышц живота.

Бёрпи – приседание с дополнительной стойкой между повторениями, является упражнением для всего тела, используемым в силовых тренировках. Само движение в первую очередь является анаэробным упражнением, но если его выполнять последовательно в течение более длительного периода, его можно использовать как аэробное упражнение. В данном упражнении задействованы все группы мышц: руки, грудь, квадрицепс, бицепс, ягодичные мышцы, брюшной пресс. У Бёрпи множество вариаций, каждая из них даёт хороший результат. Благодаря Бёрпи можно подготовить организм и мышцы перед более сложными серьёзными упражнениями; избавиться от лишнего веса; восстановится после травмы.

Существует огромная разновидность физических упражнений. Базовые же упражнения отлично подходят для начального набора мышечной массы, сжигания лишнего веса, подготовки к более тяжёлым по выполнению упражнениям. Прежде чем начинать работать со свободным весом стоит подготовить организм, чем и помогают упражнения с собственным весом. Также базовые упражнения помогут пресечь развитие заболеваний и укрепить мышцы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Брет Контрерас* Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса, 2016. – 224 с
2. *Кожуркин А.* Теория и методика подтягивания, 2013. – 84 с
3. *Макарова, Г. А.* Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. – 480 с
4. Режим доступа: <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/bazovye-uprazhneniya.html>. Дата доступа: 21.03.2022
5. Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/uprazhnenie-berpi-kak-pravilno-vypolnyat-i-skolko-kaloriy-szhigaet-1852864/> . Дата доступа: 21.03.2022
6. *Фредерик Делавье* Анатомия силовых упражнений, 2006. – 152 с