УДК 796.011.1

Генералов Даниил Станиславович
студент 3 курса бакалавриата,
факультет менеджмента
Казанский Государственный Энергетический Университет,
Россия, г. Казань
e-mail: generalovd139@gmail.com

Научный руководитель: Пескова Е.В.,
старший преподаватель
Казанский Государственный Энергетический Университет,
Россия, г. Казань

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ: КАК ПРОСТЫЕ ОТЖИМАНИЯ ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: *На сегодняшний день все больше набирает обороты идея здорового образа жизни. Безусловно, данное направление имеет исключительно положительное влияние на человека в целом. Занятие общей физической подготовкой не требует особых навыков, абсолютно каждый упражнения можно делать у себя дома. Огромный процент людей думает, что банальные упражнения, которые выполняются вне спортивного зала, не будут приносить желаемого результата. В данной статье мне бы хотелось рассказать о том, что простые упражнения могут дать огромный результат: стимулировать мышцы абсолютно разных групп и улучшить внутреннее самочувствие в целом.*

Ключевые слова: спорт, крепкие мышцы, отжимания, мышечные группы, мышечные волокна.

Generalov Daniil Stanislavovich
3rd year bachelor student,
faculty of management
Kazan State Power engineering University,
Kazan, Russia

Scientific supervisor: Peskova E.V.,
senior lecturer
Kazan State Power engineering University,
Kazan, Russia

PHYSICAL EDUCATION: HOW SIMPLE PUSH-UPS AFFECT THE HUMAN BODY

Abstract: *Today, the idea of a healthy lifestyle is gaining momentum. Of course, this direction has an extremely positive impact on the person as a whole. General*

physical training does not require special skills, absolutely every exercise can be done at home. A huge percentage of people think that banal exercises that are performed outside the gym will not bring the desired result. In this article, I would like to tell you that simple exercises can give a huge result: stimulate the muscles of completely different groups and improve internal well-being in General.

Keywords: sport, strong muscles, push-UPS, muscle groups, muscle fibers.

Стоит ли делать отжимания?

Крепкие мышцы – это не только красивый силуэт тела. Прежде всего они являются частью опорно-двигательного аппарата, и дают человеку возможность двигаться. Кроме того, мышцы фиксируют позвоночник в вертикальном положении, защищают органы брюшной полости.

Поэтому очень важно сохранить их эластичность как можно дольше.

Единственный способ сделать это – физическая нагрузка. Самое простое упражнение, которое задействует большинство мышечных групп – привычное для всех отжимание.

Делать его можно и в обычной комнате, и на свежем воздухе, если позволяет погода.

Мышцы плечевого пояса

Во время отжимания активны все мышцы плечевого пояса, включая мелкие, которые стабилизируют плечо. Именно благодаря этой группе руки способны перемещать, поднимать, подбрасывать предметы.

Плечевой сустав крайне нестабилен и именно ему грозят всевозможные смещения, вывихи и сложные переломы.

Поэтому, без отжиманий эта группа мышц полноценно не разовьётся.

Какие мышцы задействованы в отжимании:

Мышцы груди. Состоят из двух «слоёв». Сверху веером расположены крупные волокна, под ними – малая грудная мышца. Результат хорошо проработанных грудных мышц – эффектная, «атлетическая» грудь.

Кроме того, благодаря им человек может вращать плечом, поднимать руки в стороны и отводить их назад.

Дельтовидные мышцы. Плотно облегают плечо тремя пучками, так же обеспечивают его подвижность. Этим и ограничивается её участие в отжиме.

Хорошо проработанная дельта – это всегда привлекательный контур плеч.

Трёхглавые мышцы плеча. Их ещё называют трицепсы. Располагаются на задней стороне плеча и занимают более половины его мышечной массы. Их функция – обеспечить выпрямление рук.

Лучший вариант отжимания для развития трицепсов – узкий хват.

Двуглавые мышцы, они же бицепсы. Обеспечивают подвижность передней поверхности плеча. Благодаря им руки сгибаются в локтях, а предплечья способны выполнять круговые движения.

Отжимание на бицепс особо не влияет на его внешний вид, но приносит пользу всему организму, а именно:

1). улучшается кровяное давление и работа сердечно-сосудистой системы;

2). укрепляется спина;

3). появляется сила в руках.

Чтобы почувствовать эффект от отжимания именно на бицепсы, нужно изменить положение кистей – развернуть их в сторону ног.

Отжимание хорошо ещё и тем, что задействует мышцы, которые не имеют к плечевому поясу, казалось бы, никакого отношения.

Прямая мышца живота. Защищает внутренние органы, находящиеся в брюшной полости. В идеале должна представлять собой пресс с «кубиками».

Во время отжиманий работает «в паре» с мышцами поясницы и удерживает всё туловище горизонтально.

Большие ягодичные мышцы. В основном обеспечивают поддержку туловища вертикально и движения бедра.

Во время правильного выполнения отжиманий играют второстепенную роль, хотя находятся в ощутимом напряжении и фиксируют бёдра. Это в свою очередь помогает удерживать тело строго горизонтально полу.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что простые отжимания от пола помогут поддерживать в рабочем состоянии большинство мышц человека.

Список литературы.

1. Отжимания - какие мышцы работают. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://sport-51.ru/article/useful-information/12176-otzhimanija-kakie-myshcy-rabotajut.html (дата обращения: 25.12.2020 г.).