

УДК 621.316

Рімар Ю.І.¹, Шишкін І.Р.²

¹ канд. фіз. вих. доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-412 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НА БРУСАХ ТА ПЕРЕКЛАДИНІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Відомо, що спорт позитивно впливає на людину, є корисним для здоров'я дорослих та дітей. Контрольована й правильно розрахована фізична активність є чудовим способом підтримки гарного самопочуття, молодості, сили, впевненості у собі. Переоцінити користь спорту в житті людини важко – в багатьох випадках тренування є частиною терапевтичних заходів, реабілітаційних програм, профілактики хвороб.

В сучасної людини, як ми знаємо дуже мало вільного часу, робота, навчання, перегляд стрічки «TikTok», та цей список можна перераховувати вічно. Саме для цього я провів експеримент з якого ми дізнаємось вплив на

організм людини занять на брусах та перекладині. Тим паче спортивні майданчики є будь де, та займатися спортом можуть всі охочі.

Віджимання на брусах – базова вправа в бодібілдингу і пауерліфтингу виконується на брусах, яке розвиває грудні м'язи та трицепси. Дана вправа навантажує більше м'язів, ніж жим штанги лежачи. Якщо звернутися до історії і повернутися в 50-ті роки минулого століття, то з'ясується, що віджимання на брусах мали репутацію відмінної базової вправи для грудей. Основне навантаження віджимання на брусах створюють на м'язи задньої поверхні плеча або трицепси. Суть руху полягає в тому, щоб за рахунок розгинання рук у ліктях (а саме це основна функція трицепса) підняти своє тіло з нижнього положення у верхнє. Як би ми не ставили руки, не відхиляли корпус і не змінювали положення ліктів – трицепс працює у будь-якому випадку. Крім перерахованих вище м'язових груп, значне навантаження припадає на передні пучки дельтовидних м'язів і зв'язки плечових суглобів. Для виконання вправи плечовий пояс повинен бути абсолютно стабільним, адже ви не тільки тримаєте за нього всю свою вагу, але ще й рухаєтесь, створюючи додаткове навантаження. Саме через високе навантаження на зв'язки плечей віджимання на брусах вважаються дещо травмонебезпечною вправою.

Перекладина або турнік – спортивний снаряд. Найпростіші вправи на перекладині (підтягування, підйом переворот) входять до програми загальної фізичної підготовки. Також під час підтягувань опосередковано або в залежності від хвату і форми вправи може працювати трицепс, дельтовидний м'яз плеча, великий круглий м'яз, плечовий променевий м'яз, біцепс, великий грудний м'яз. Відмінно зміцнюють м'язи рук та плечей. Регулярно виконуючи цю вправу, можна якісно опрацювати передпліччя та самі плечі. Ефективно розвивають силу верхньої частини корпусу.

Перед будь-яким заняттям спортом обов'язково потрібно приділити увагу для розминки, підготувати себе до виконання вправ, ти виконувати їх з правильною технікою, щоб не завдати собі шкоди. Рівно 2 місяця тому я вирішив для себе почати займатись на брусах та перекладині. Після завершення навчальних занять я вирушав на спортивний майданчик, розминка займала +–10 хв., та починалось тренування. Навантаження підбирають кожен під себе в залежності від фізичного стану. На перших заняттях були отримані результати, віджимання на брусах: 8 разів, лікті 90 градусів, повільно та підконтрольно, при наступних підходах втрачалась витривалість. Підтягування: 5 разів, 2–3 підходи, після чого передпліччя виснажувались, та продовжувати далі було не можливо. Саме

тренування займало 30 хв., та навантаження вистачало. Впродовж 2 місяців регулярних занять я почав помічати, що с кожним наступним тренуванням мені стає відчутно легше, збільшились витривалість, зміцнився плечовий пояс, передпліччя стали міцнішими, та взагалі фізичний стан покращився. Результати: віджимання на брусах = 20 разів, повільних та підконтрольних, відпочинок 2–3 хв. та наступний підхід 10–15 разів. Підтягування: рекорд 16 разів (середній хват), стабільні 10 підтягувань, 10 разів(широкий хват). Під час підтягувань відчувається легкість виконання вправи, передпліччя справляються з навантаженням, та немає того дискомфорту що був на початку експерименту.

Підсумок експерименту: впродовж 2 місяців регулярних занять спортом, збільшилась загальна витривалість, зміцнився плечовий пояс, верх тулуба, покращилась осанка, змінилась в кращу сторону фігура. Але вплив спорту відбився на емоційному стані, я став більш спокійний, врівноважений, мені стало легше сприймати та розуміти інформацію, аналогічно мислити та приймати рішення не емоціями, а холодним та точним розумом, з'явилась внутрішня енергія яка підштовхує мене до дій(немає ліні, є мотивація робити справу), збільшилась продуктивність праці. Дослідним шляхом було доведено вплив брусів та перекладини на здоров'я людини, фізичний та емоційний стан покращився, недоліків виявлено не було.