

*Соловьёва Наталья Викторовна, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И ШЕИ**

**Аннотация:** В статье представлены комплексы упражнений, уникальность которых состоит в том, что они нацелены на улучшение двух физических качеств — силы и гибкости, что оказывает благотворное воздействие на здоровье человека. Упражнения на силу помогают укрепить мускулатуру и ускоряют обмен веществ. Упражнения же на гибкость — убирает скованность, недостаточность подвижности в суставах, возрождают качество мышц и повышают амплитуду движения, что позволяет спортсмену добиться желаемого результата. Представленные в работе комплексы упражнений для мышц туловища и шеи могут с успехом использоваться спортивным педагогом в работе на всех этапах многолетней подготовки спортсмена.

**Ключевые слова:** гибкость, здоровье, мышцы, подвижность, развитие силы, соревнование, спортсмен, упражнения.

**Abstract:** The article presents sets of exercises, the uniqueness of which is that they are aimed at improving two physical qualities — strength and flexibility, which has a beneficial effect on human health. Strength exercises help strengthen muscles and accelerate metabolism. Flexibility exercises, on the other hand, remove stiffness, lack of mobility in the joints, revive the quality of muscles and increase the amplitude of movement, which allows the athlete to achieve the desired result. The complexes of exercises presented in the work for the muscles of the trunk and neck can be successfully used by a sports teacher in work at all stages of long-term training of an

athlete.

**Key words:** flexibility, health, muscles, mobility, strength development, competition, athlete, exercise.

Здоровье у человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

К наукам, изучающим здоровье, относятся: гигиена, диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия. Педиатрия, психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие.

Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

По уставу ВОЗ, «здоровьем является состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Многочисленные исследования неопровержимо доказали, что широкое распространение сердечно-сосудистые заболевания получили в наше время прежде всего из-за изменения характера деятельности значительных слоев населения. Сидячий и малоподвижный характер работы и отдыха ведет к негативным изменениям в сердечно-сосудистой системе. Но в то же время доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями помогают восстанавливать нормальную деятельность организма, регулируют работу всех жизненно важных систем [3].

Упражнения для развития и укрепления мышечных групп туловища и шеи, также играют большую роль при выполнении различных упражнений в различных видах спорта. Хорошо развитые мышцы туловища помогают

бегунам и скороходам удерживать правильную осанку и необходимый наклон тела в ходьбе и беге, а у барьеристов, прыгунов и метателей непосредственно участвуют в выполнении отдельных технических элементов (удержание равновесия в прыжках в длину и тройным, наклон при переходе через барьер, вращательные движения в метании диска и молота и т. д.) (рис. 1).

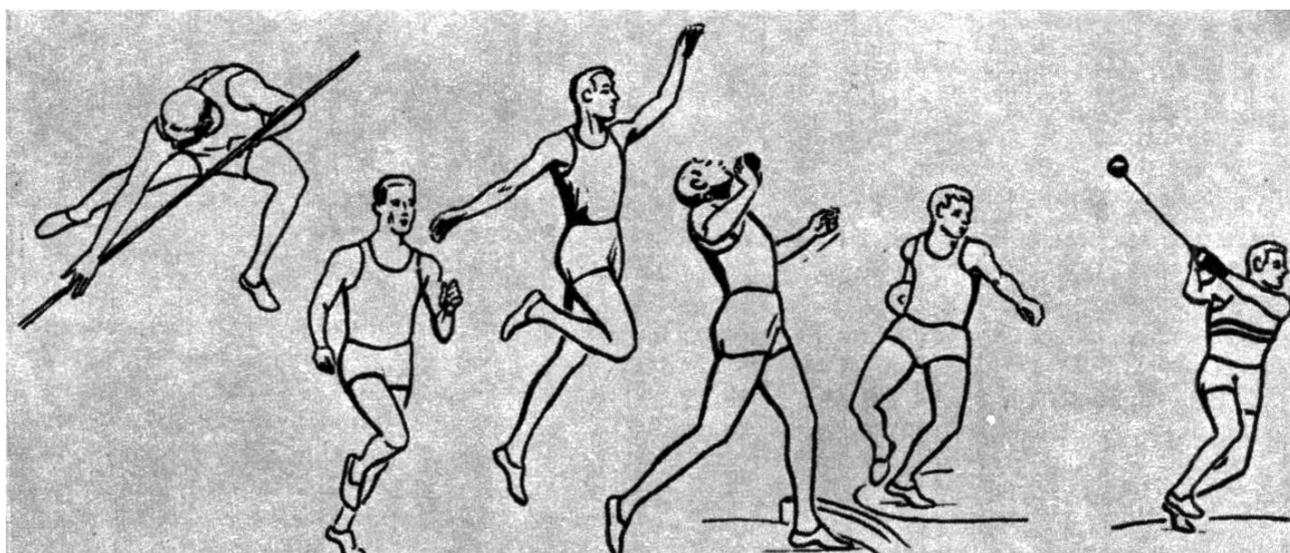


Рисунок 1. Отдельные технические элементы.

Кроме того, вызываемые движениями головы, шейно-тонические рефлексы обуславливают распределение мышечного тонуса других частей тела. Так, например, своевременный поворот головы при выполнении бросков в единоборствах способствует более быстрому и правильному выполнению технических действий.

Упражнения 1 — 5 (рис. 1) служат не только для укрепления мышц шеи, но и улучшают подвижность шейного отдела позвоночника. Наиболее эффективным из них является упражнение 5, воздействующее также на мышцы спины, ягодичные мышцы и отчасти разгибатели бедра и мышцы брюшного пресса. Эти упражнения, которым обычно не уделяют достаточного внимания, следует включать в комплексы ежедневной зарядки.

Для развития мышц спины, а также улучшения подвижности позвоночника при сгибании и разгибании вокруг поперечной оси служат упражнения 6 — 9 (рис. 2), а упражнения 10 — 17 (рис. 2) применяются

преимущественно для развития силы мышц спины и отчасти мышц шеи и плечевого пояса. Упражнение 15 («качалка») — изометрическое (рис. 2). Мышцы спины, живота, шеи, плечевого пояса и конечностей во время его выполнения статически напряжены. Эти упражнения следует чередовать с упражнениями для расслабления.

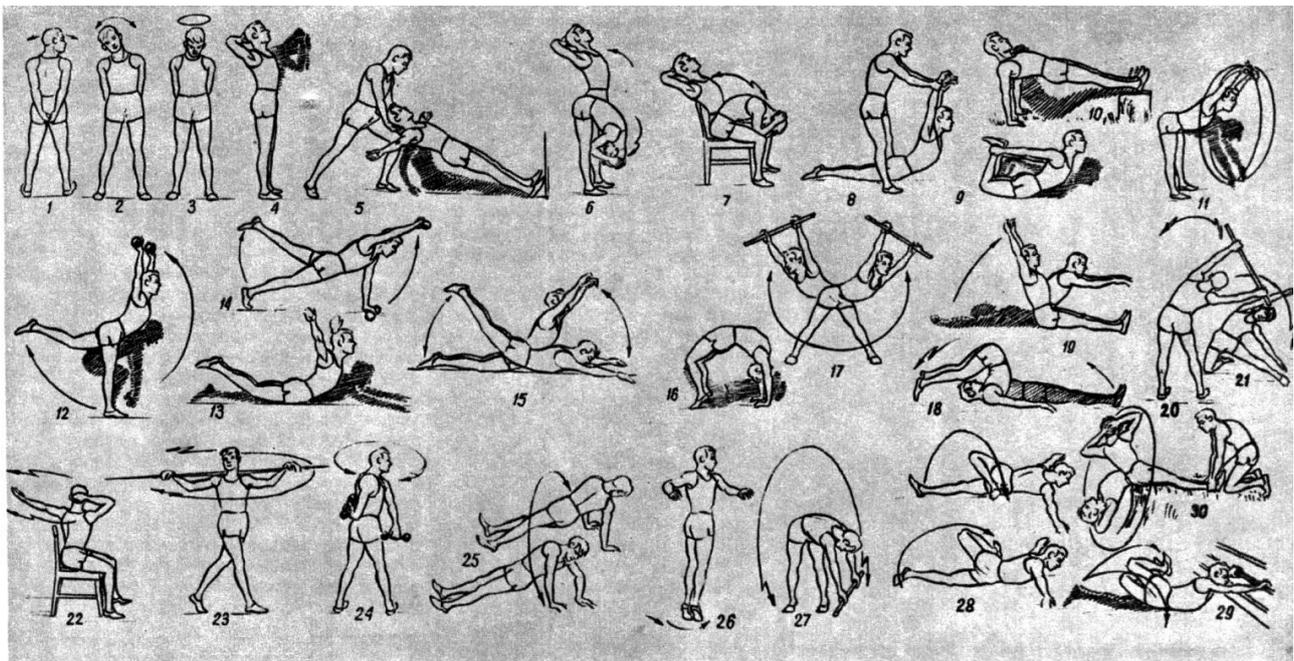


Рисунок 2. Упражнения.

Наиболее простыми и известными являются упражнения 18 и 19 (рис. 2), развивающие силу мышц брюшного пресса и сгибателей бедра. Они также улучшают подвижность позвоночника в его поясничной части. Их следует выполнять вначале медленно, а затем переходить в согнутое положение мощным рывком. Для развития силы боковых мышц туловища, а также улучшения подвижности позвоночника вокруг переднезадней оси служат упражнения 20 и 21 (рис. 2). А для развития силы мышц, участвующих во вращательных движениях туловища, а также улучшения подвижности позвоночника вокруг вертикальной оси — упражнения 22 — 29 (рис. 2). Упражнение 30 (рис. 2) развивает мышцы, участвующие в круговом движении тела. Следует отметить, что многие из упражнений улучшают и подвижность грудной клетки — 4, 6 — 9, 12, 15, 17 и 20 — 23 (рис. 2)

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что в процессе тренировки спортсмена, а также для поддержания здоровья обычного человека на должном уровне важное место должно быть отведено комплексному развитию силы и гибкости. Комплексные упражнения для развития силы и гибкости необходимо выполнять не менее двух раз в неделю. Количество упражнений и интенсивность их выполнения должны зависеть от уровня общей физической подготовленности человека [2].

### **Библиографический список:**

1. Здоровье [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Куц,\\_Владимир\\_Петрович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Куц,_Владимир_Петрович) (дата обращения: 14.07.2022).
2. Клименко, В. Специальные упражнения для мышц туловища / В. Клименко // Легкая атлетика - 1968. - № 8. - С.12.
3. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru Научный электронный журнал. - Саранск, 2022 - №. - С.120-124.