

Т.Б. НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ И СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА ГРУППЫ: Одл 02-19
РОГОВСКАЯ ДАРЬЯ

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

- **I. Общие требования безопасности**
 - 1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 - 2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.
 - 3. Обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
 - 4. Опасность возникновения травм:
 - - при выполнении упражнений без разминки;
 - - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
 - - при падении на скользком полу или твердом покрытии.
- **II. Требования безопасности перед началом занятий**
 - 1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
 - 3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
 - 4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
 - 5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

- **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 1. УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ТОЛЬКО ПО КОМАНДЕ ПЕДАГОГА.
- 2. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ ПРИЗЕМЛЯТЬСЯ МЯГКО, НА НОСКИ, ПРУЖИНИСТО ПРИСЕДАЯ.
- 3. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НЕ СТОЯТЬ БЛИЗКО К ДРУГИМ ОБУЧАЮЩИМСЯ.
- 4. ПРИ ПОТОЧНОМ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ (ОДИН ЗА ДРУГИМ) СОБЛЮДАТЬ ДОСТАТОЧНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СТОЛКНОВЕНИИ.
- 5. ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ТОЛЬКО НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ МАТАХ, УБЕДИВШИСЬ, ЧТО НЕТ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМЕШАТЬ ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ.
- 6. ВЫПОЛНЯТЬ СЛОЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И УПРАЖНЕНИЯ СО СТРАХОВКОЙ, УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ ВЫПОЛНЯТЬ ОСТОРОЖНО, НЕ ЗАДЕВАЯ ДРУГИХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.
- 7. ЗАЛЕЗАТЬ И СПУСКАТЬСЯ С КАНАТА СПОСОБОМ, УКАЗАННЫМ ПЕДАГОГОМ, НЕ РАСКАЧИВАТЬ КАНАТ, НА КОТОРОМ ДРУГОЙ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЕ.
- 8. ВЫПОЛНЯТЬ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МАТАХ ИЛИ КОВРЕ, ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЯ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО НА КОВРЕ ИЛИ МАТАХ НЕТ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ ИЛИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМЕШАТЬ ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ.

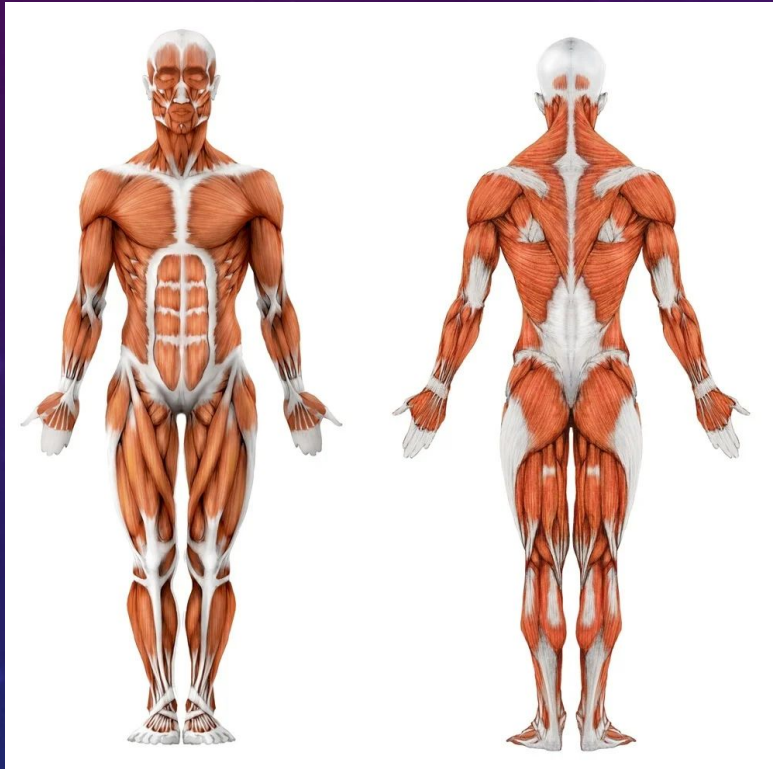
- **IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 1. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ БОЛИ, ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ, А ТАКЖЕ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ПРЕКРАТИТЬ ЗАНЯТИЯ И СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ ПЕДАГОГУ.
- 2. ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И ВЫПОЛНЯТЬ УКАЗАНИЯ ПЕДАГОГА.

- **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 1. ПОД РУКОВОДСТВОМ ПЕДАГОГА УБРАТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ В МЕСТО ДЛЯ ЕГО ХРАНЕНИЯ.
- 2. ОРГАНИЗОВАНО ПОКИНУТЬ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.
- 3. СНЯТЬ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ И СПОРТИВНУЮ ОБУВЬ.
- 4. ПРИНЯТЬ ДУШ ИЛИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ ЛИЦО И РУКИ С МЫЛОМ.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ.



1) Мышцы головы

2) Мышцы шеи

3) Мышцы туловища

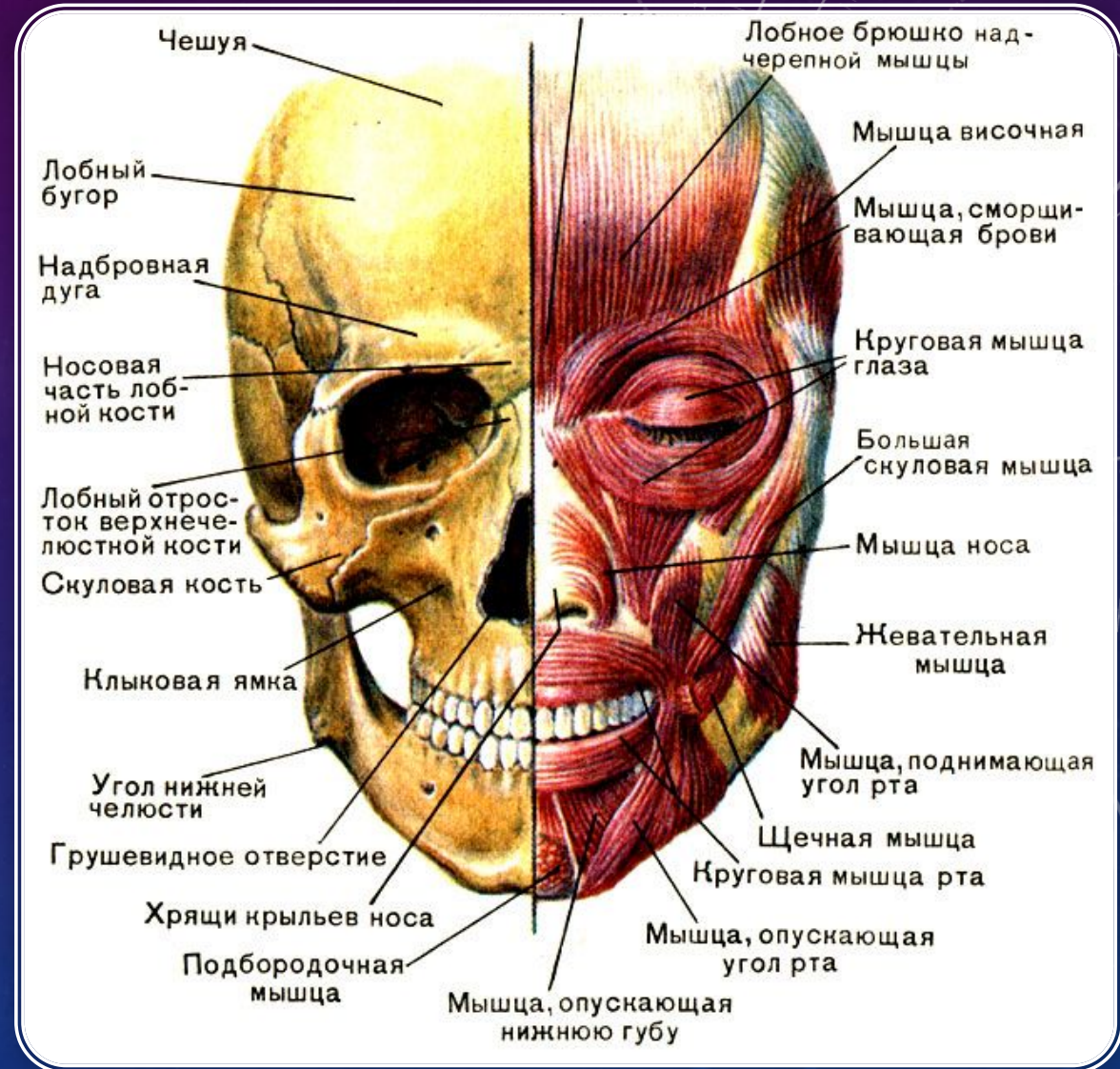
4) Мышцы верхних
конечностей

5) Мышцы нижних
конечностей

МЫШЦЫ ГОЛОВЫ

Подразделяются на жевательные и мимические. Часто, но не всегда, в отдельную группу выделяют мышцы свода черепа. При этом, несмотря на разделение по функциям, нельзя рассматривать эти мышцы по отдельности, скорее, как элементы единого комплекса.

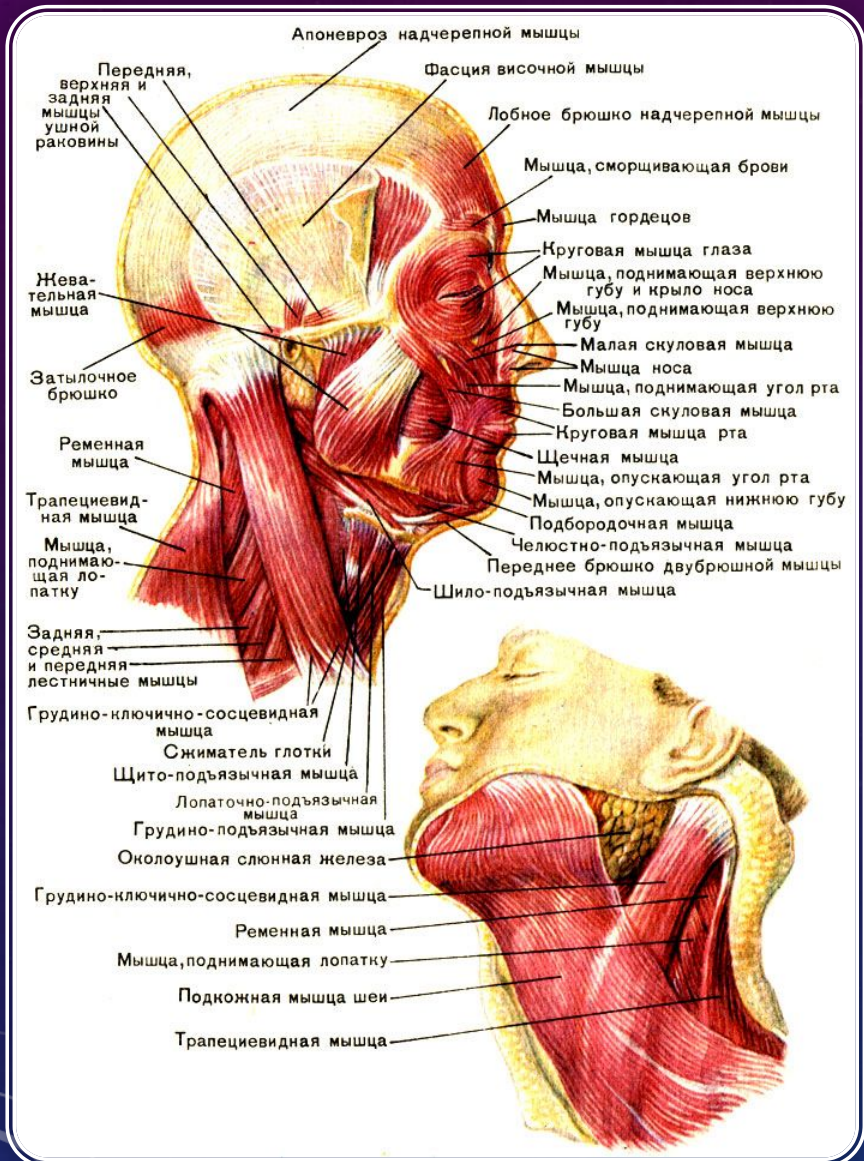
- Жевательные мышцы выполняют функции жевания, речи и глотания. Они имеют крепление (подвижная точка) к нижней челюсти и начало (неподвижную точку) на костях черепа. К ним относятся жевательная и височная, а также две крыловидные мышцы (медиальная и латеральная).
- Мимические мышцы, как понятно из названия, отвечают за формирование мимики. Отличительной чертой мимических мышц является то, что они не имеют двойного крепления к костям. Вместо этого они только с одной стороны крепятся к костям, а с другой вплетены в кожу, крепятся к связкам либо берут от них начало. Подразделяются на мышцы черепа, лица, носа и глаза.



МЫШЦЫ ШЕИ

• Могут быть разделены на три группы:

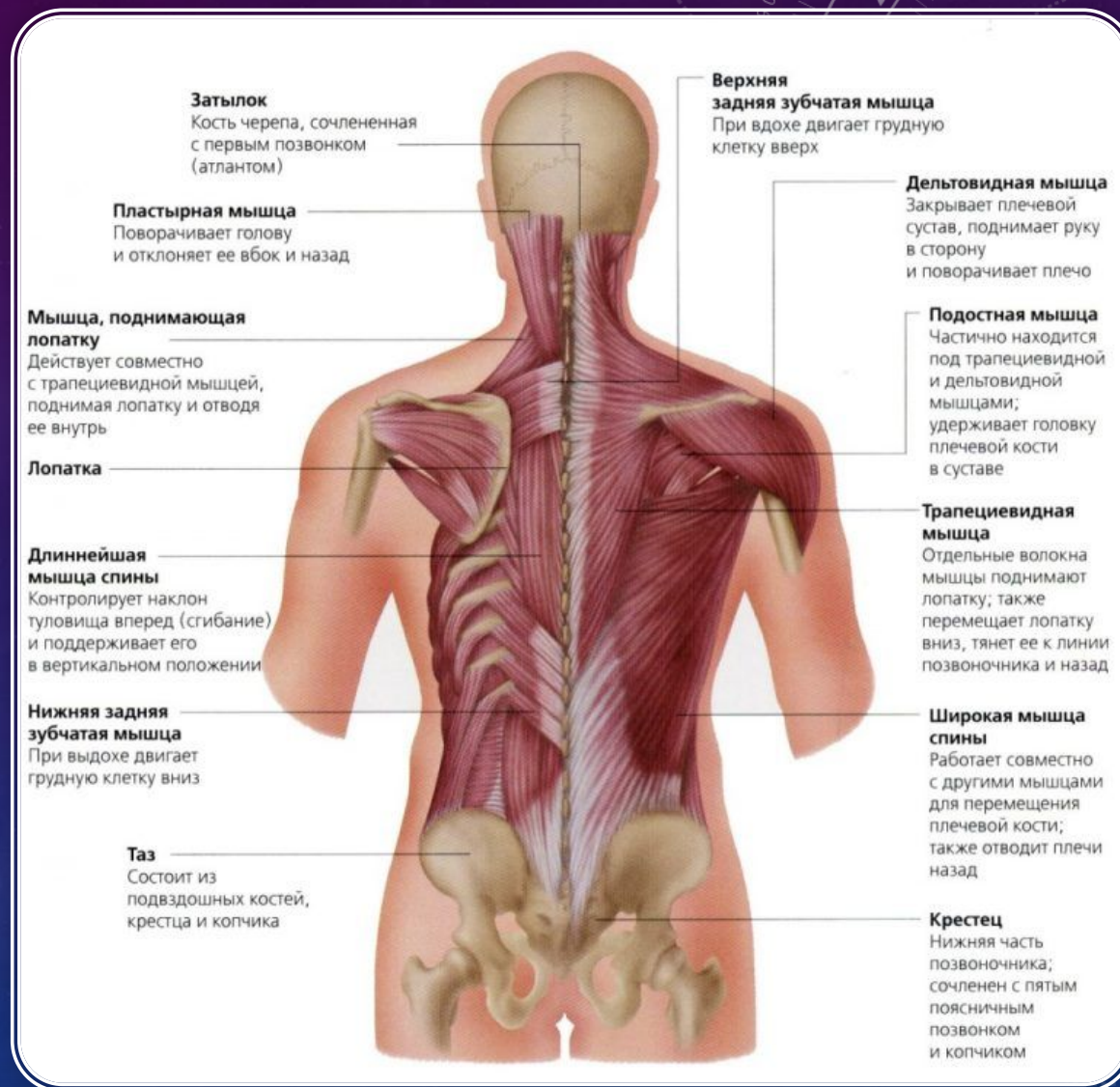
- Поверхностные мышцы. Расположены под кожей. К ним относятся подкожная шеи (предохраняет вены от сдавливания путем оттягивания кожи) и грудино-ключично-сосцевидная (удерживает голову в вертикальном положении и наклоняет ее в свою сторону) мышца.
- Срединные. Крепятся к подъязычной кости. В свою очередь подразделяются на мышцы, расположенные ниже подъязычной кости и выше.
- Глубоко лежащие мышцы. Крепятся к позвоночнику. Делятся на латеральные и медиальные.



МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА

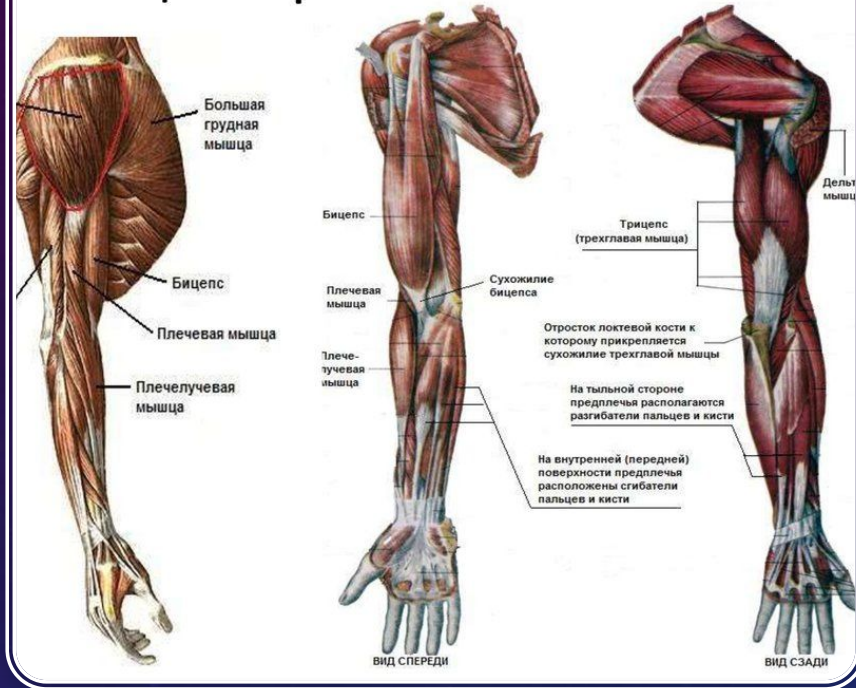
• Формально не относятся ни к мышцам головы, ни к мышцам шеи. Тем не менее многие из мышц туловища находятся в тесном взаимодействии с шейным отделом позвоночного столба. Таковыми мышцами являются:

- Ременные мышцы головы и шеи (также именуется пластырной). Обеспечивают движение шеи и головы.
- Выпрямитель позвоночника. Она же длиннейшая мышца спины. Разгибает позвоночный столб по всей его длине.
- Поперечно-остистая мышца. Заполняет углубления между поперечными и остистыми отростками позвонков. Распадается на три слоя, образующих полуостистую, многораздельную мышцу и мышцы-вращатели.
- Подзатылочные мышцы. Делятся на задние прямые и косые мышцы головы. Поворачивают голову. - Читайте подробнее на



МЫШЦЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Мышцы верхней конечности

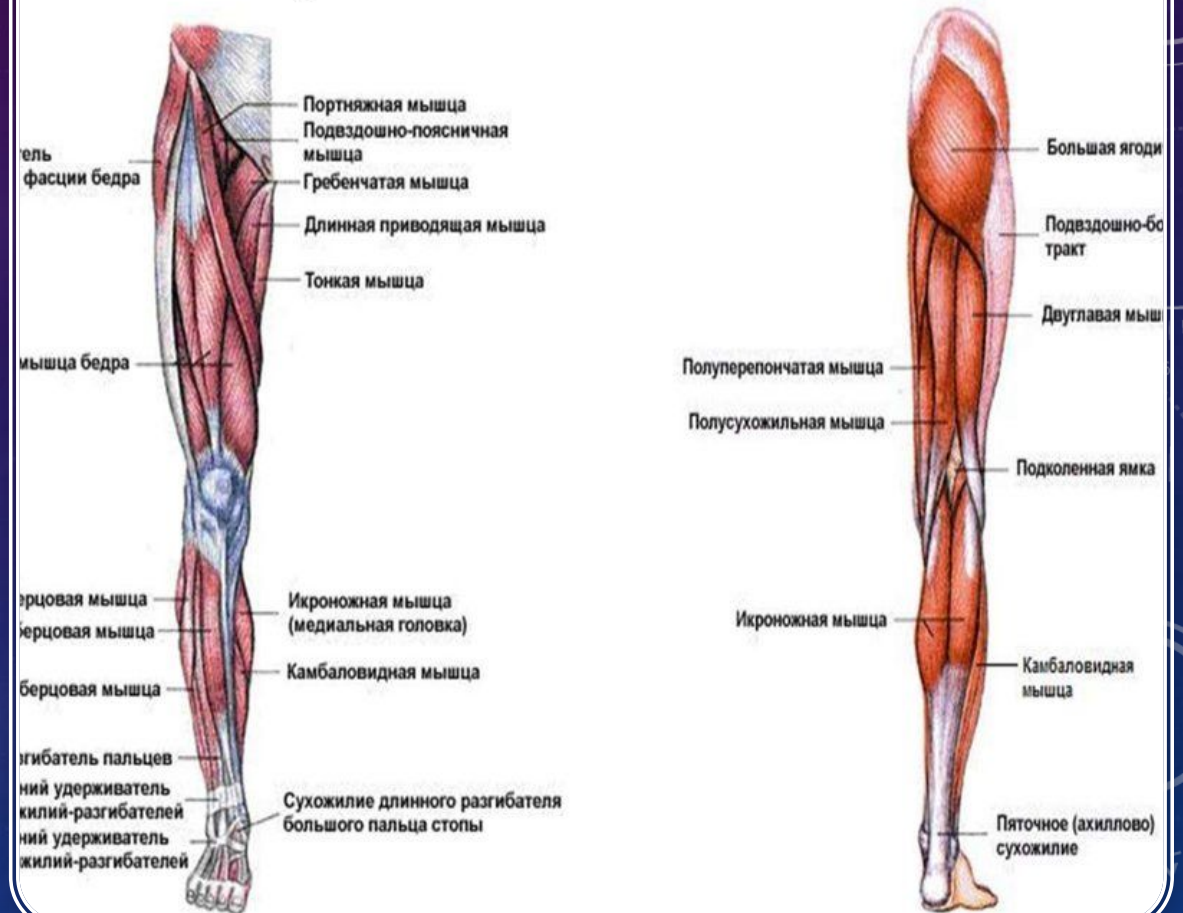


- Основную роль в передвижении человека и осуществлении разнообразных движений играют мышцы конечностей. Мышцы верхних конечностей образованы мышцами плечевого пояса и мышцами свободной верхней конечности.
- Мышцами плечевого пояса являются расположенная на боковой поверхности плеча дельтовидная мышца (поднимает руку в горизонтальное положение), расположенные на поверхности плечевой кости двуглавая (сгибает руку) и трёхглавая (разгибает) мышцы.
- Мышцы предплечья обеспечивают сгибание и разгибание предплечья, кисти и пальцев, а также поворачивают предплечье вокруг оси. Мышцы кисти сводят и разводят пальцы, разгибают и сгибают фаланги пальцев. Нижние конечности имеют более массивный скелет, чем верхние, и потому их мышцы сильнее, но имеют меньшее разнообразие движений. К мышцам нижней конечности относятся мышцы тазового пояса (тазобедренной области) и мышцы свободной нижней конечности.

МЫШЦЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- Мышцы тазобедренной области (подвздошно-поясничная, большая, средняя и малая ягодичная) обеспечивают поддержание тела в вертикальном положении, сгибают и разгибают ногу в тазобедренном суставе, наклоняют туловище вперёд и т. п.
- Двуглавая мышца бедра разгибает бедро и сгибает голень, четырёхглавая — разгибает голень в коленном суставе. Мышцы, обеспечивающие движение стопы и пальцев, расположены на лодыжке. Самая большая голенная мышца так же сгибает стопу, а разгибает — передняя большая лодыжечная мышца бедра.
- Мышцы - вращатели делят на вращатели шеи, грудной клетки и поясницы. При одностороннем сокращении они поворачивают определённый участок позвоночника в противоположную сторону.

Мышцы нижней конечности



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛОВЫ И ШЕИ

- Наклоны головы. Присядьте в расслабленном состоянии на вашем рабочем месте, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу и плотно прижаты к полу, руки лежат свободно на бедрах. Плечи и затылок расслаблены. Держите голову прямо. Наклоните голову в левую сторону, при этом левое ухо должно двигаться в направлении левого плеча. Важно, чтобы вы пытались приближаться головой к плечу, а не наоборот. Наклоны головы совершайте так глубоко, насколько будете пребывать в комфортном состоянии. Время фиксации положения тела примерно 10 секунд, затем возвращаетесь в начальную позицию. Обращайте внимание на то, что верхний плечевой пояс остается расслабленным. Не подтягивайте плечи вверх. Держите позвоночник на всем протяжении грудной клетки выпрямленным. Только верхняя область шейных позвонков слегка наклонена вперед. Взгляд устремлен вперед. Повторите упражнение для другой половины корпуса. Правое ухо тянется к правому плечу настолько далеко, насколько вы можете это себе позволить, избегая отрицательных ощущений. Повторите упражнение по пять раз для каждой стороны тела.
- Разминка затылка: сядьте прямо на свой офисный стул, обе руки висят свободно вдоль тела. Затем возьмите и удерживайте правой кистью сиденье кресла с левой стороны таким образом, чтобы правое плечо и предплечье пересекали бедра под прямым углом. Голову наклоните налево так, чтобы ухо коснулось плеча. Однако совершать ею вращательные движения не следует. Подтяните теперь правую сторону верхней части туловища вертикально вверх. Побудьте в таком положении некоторое время и затем снова расслабьтесь. В фазе разрядки склоните верхнюю часть туловища влево, в противоположную сторону от придерживающей руки. Вы отчетливо ощутите медленное движение жизненной энергии от плеча к области затылка. Повторите упражнение по пять раз на каждой стороне тела.
- Вытягивание затылка: сядьте на стул прямо, ступни установлены на ширине плеч, параллельно друг другу, плотно опираются о землю. Согните руки и заведите ладони за голову. Пальцы лежат у основания черепа по обе стороны шейного позвонка. Локти направлены вперед. Надавите теперь ладонями на голову, наклоните ее немного вперед, оказывая мягкое сопротивление. Оставайтесь на несколько дыхательных циклов в этой позиции и возвратитесь затем в исходное положение. Сделайте паузу, расслабьте руки и мышцы затылка, повторите упражнение четыре раза.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

- скручивание – лечь на пол спиной вниз, руки вдоль туловища, ноги согнуты (нужно таз прижать к поверхности так, чтобы исчез прогиб в позвоночнике). Поднять голову и плечи на 10-15 секунд от пола, затем вернуться в первоначальное положение.
- супермен – наиболее эффективное упражнение, укрепляющее спинные мышцы. Лечь на пол лицом вниз, руки свободно положить вдоль тела. Поднять голову и плечи как можно выше и задержаться на 5-10 секунд в этом положении, затем опуститься.
- подъемы рук и ног – лежа на полу лицом вниз поочередно поднимать противоположные руку и ногу вверх, задерживаясь в таком положении на 3-5 секунд.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

- 1) Ножницы. Выполнение. Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вам сложно держать ноги на таком уровне, поднимите их немного выше. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.
- 2) Скручивания с поднятыми ногами. Выполнение. Лягте на пол, поднимите согнутые в коленях ноги (угол должен быть 90 градусов), руки вытяните перед собой. Поднимите верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперёд. На подъёме делайте выдох, в нижнем положении — вдох. Старайтесь не отрывать поясницу от пола и не опускать ноги. Следите за тем, чтобы подбородок не прижимался к шее.
- 3) Велосипед. Выполнение. Лягте на пол, руки заведите за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. При этом приподнимите верхнюю часть тела, стараясь оторвать лопатки от пола. Поочерёдно тянитесь правым локтем к левому колену, левым локтем к правому колену. Упражнение можно выполнять в любом темпе. Старайтесь не прижимать подбородок к груди и не тяните голову вверх руками. Не забывайте правильно дышать: выдох должен приходиться на каждое скручивание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ВЕРХНИХ ИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

РАСТЯЖКА МЫШЦ СГИБАТЕЛЕЙ ПЛЕЧА

И. П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ, ГОЛОВА, ШЕЯ, СПИНА – НА ОДНОЙ ЛИНИИ, ПЛЕЧИ ПОДНЯТЫ НА ЛИНИЮ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ СВОБОДНО ОПУЩЕНЫ ВНИЗ, ЛАДОНИ ОБРАЩЕНЫ НАЗАД. ВДОХ. ВЫДОХ – МЕДЛЕННОЕ РАЗГИБАНИЕ ПРЕДПЛЕЧИЙ ДО УРОВНЯ ЛИНИИ ПЛЕЧ. В Д О Х – ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЮТ ТОЛЬКО РАЗГИБАТЕЛИ ПЛЕЧА, СГИБАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБЛЕНЫ И РАСТЯГИВАЮТСЯ. СОЗНАНИЕ УДЕРЖИВАТЬ НА МЫШЦАХ ПЛЕЧ. ПОВТОРИТЬ 3-4 РАЗА. РАЗВЕРНУТЬ ЛАДОНИ КНАРУЖИ И ВЫПОЛНИТЬ 3-4 РАЗА ЭТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ.

СГИБАНИЕ КИСТЕЙ В ЛУЧЕЗА-ПЯСТНЫХ СУСТАВАХ

И. П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ, ГОЛОВА, ШЕЯ, СПИНА – НА ОДНОЙ ЛИНИИ, РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ ДО ПРЯМОГО УГЛА, ЛАДОНЯМИ КВЕРХУ. ВДОХ. ВЫДОХ – МЕДЛЕННОЕ СГИБАНИЕ КИСТЕЙ В ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВАХ ПОЧТИ ДО ПРЯМОГО УГЛА С ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ. В Д О Х – ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЮТ ТОЛЬКО СГИБАТЕЛИ КИСТЕЙ, РАЗГИБАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБЛЕНЫ И РАСТЯГИВАЮТСЯ СОЗНАНИЕ УДЕРЖИВАТЬ НА МЫШЦАХ ПРЕДПЛЕЧИЙ. ПОВТОРИТЬ 8-9 РАЗ.

РАЗГИБАНИЕ КИСТЕЙ В ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВАХ

И. П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ, ГОЛОВА, ШЕЯ, СПИНА – НА ОДНОЙ ЛИНИИ, РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ ДО ПРЯМОГО УГЛА, ЛАДОНЯМИ КВЕРХУ. ВДОХ. ВЫДОХ – МЕДЛЕННОЕ РАЗГИБАНИЕ КИСТЕЙ ПОЧТИ ДО ПРЯМОГО УГЛА С ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ. В Д О Х – ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЮТ ТОЛЬКО РАЗГИБАТЕЛИ КИСТЕЙ, СГИБАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБЛЕНЫ И РАСТЯГИВАЮТСЯ. СОЗНАНИЕ УДЕРЖИВАТЬ НА МЫШЦАХ ПРЕДПЛЕЧИЙ. ПОВТОРИТЬ 8-9 РАЗ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- **Махи ногой назад.** Примите исходное упражнение. Станьте на одно колено, упритесь в пол локтями и предплечьями. Колено работающей ноги заведите под грудь. Сделайте вдох. Ногю, согнутую под грудью, отведите назад. Когда бедро полностью распрямится, задержитесь на 1-2 секунды в изометрическом положении. Сделайте выдох и вернитесь в исходное положение.
- **«Мостик» лежа** Примите исходное упражнение. Лягте на спину, согните колени, руки вдоль туловища, ладони положите на пол. Сделайте вдох. Поднимите ягодицы над полом, стопами при этом упирайтесь в пол. Задержитесь в таком положении 2 секунды, ощутите напряжение. Поднимая таз, вы разгибаете бедра. Опустите таз, но не касайтесь ягодицами пола. Сделайте выдох, вернитесь в исходное положение.
- **Махи ногой в сторону лежа на боку** Примите исходное упражнение. Лягте на пол, подоприте голову ладонью, руки согнутой в локте. Сделайте вдох. Поднимите ногу вверх, не сгибая колено. Отведите ногу от пола на угол не более 70 градусов. Задержитесь на несколько секунд в таком положении, создавая изометрическое напряжение. Поднимая ногу, можно слегка отклонять ее вперед и назад. Сделайте выдох и вернитесь в исходное положение.