

Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
Основные группы мышц и способы их развития

Выполнил студент группы ОДЛ 03-18

Царёв Глеб

Техника безопасности на уроках гимнастики

- 
- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой
 - Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя и без страховки
 - Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учеником
 - При выполнении упражнений потоком соблюдать интервал, во избежание столкновений
 - Не выполнять упражнения с влажными ладонями
 - При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая

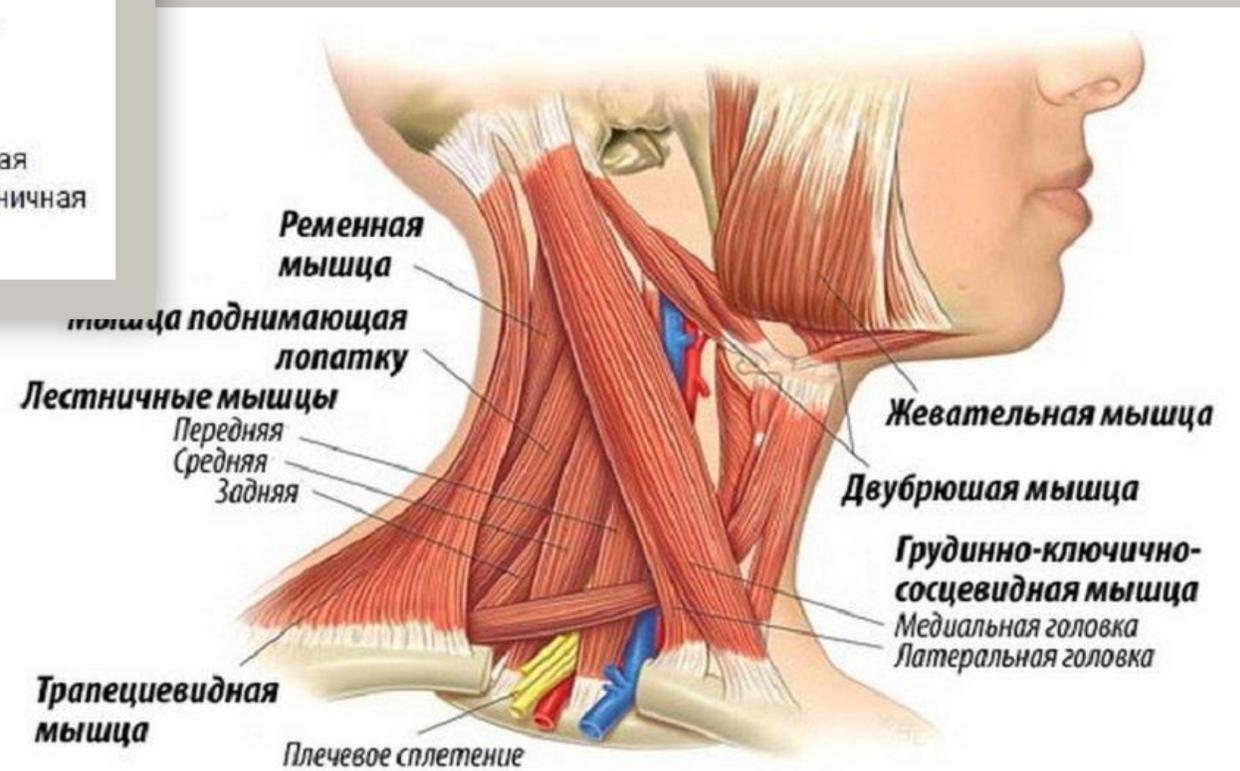
Основные группы мышц

Относительно выполняемых функций мышцы делятся на сгибатели и разгибатели, отводные и приводные, мышцы-вращатели.

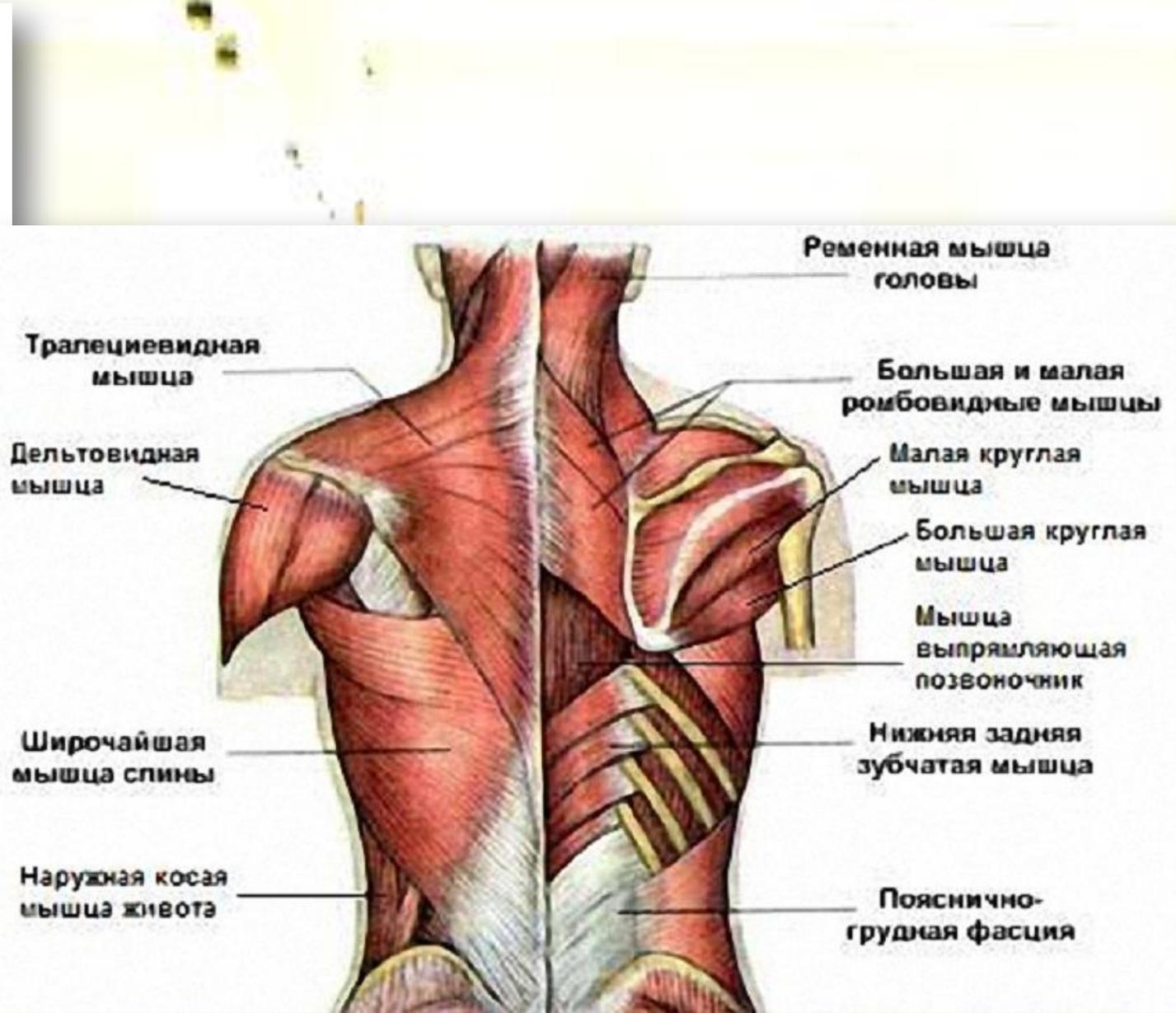
Выделяют группы мышц:

- ✓ головы и шеи – мимические, жевательные;
- ✓ туловища - мышцы груди и плечевого пояса мышцы живота мышцы спины и плечевого пояса мышцы таз;
- ✓ верхних и нижних конечностей - мышцы плеча предплечья и кисти, мышцы бедра мышцы голени мышцы стопы;
- ✓ внутренних органов.

Мышцы головы и шеи



Мышцы туловища



Упражнения на развитие мышц туловища

- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с гантелью на груди или за головой. И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Держать гантель на груди двумя руками.

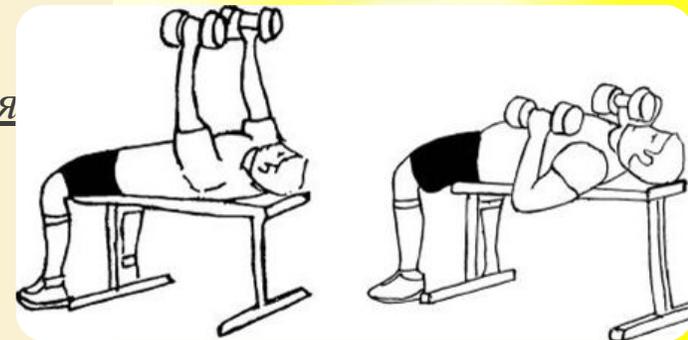
Выполнение упражнения. Сгибаясь, поднимать верхнюю часть туловища, отрывая лопатки от пола и напрягая мышцы живота. Грудную клетку приближать к бедрам. В верхней точке движения задержаться на 1 секунду и вернуться в исходное положение.

- Подъем ног сидя. И. п. сесть на край устойчивой скамьи. Взяться руками за край скамьи позади спины, немного согнуть ноги в коленях.

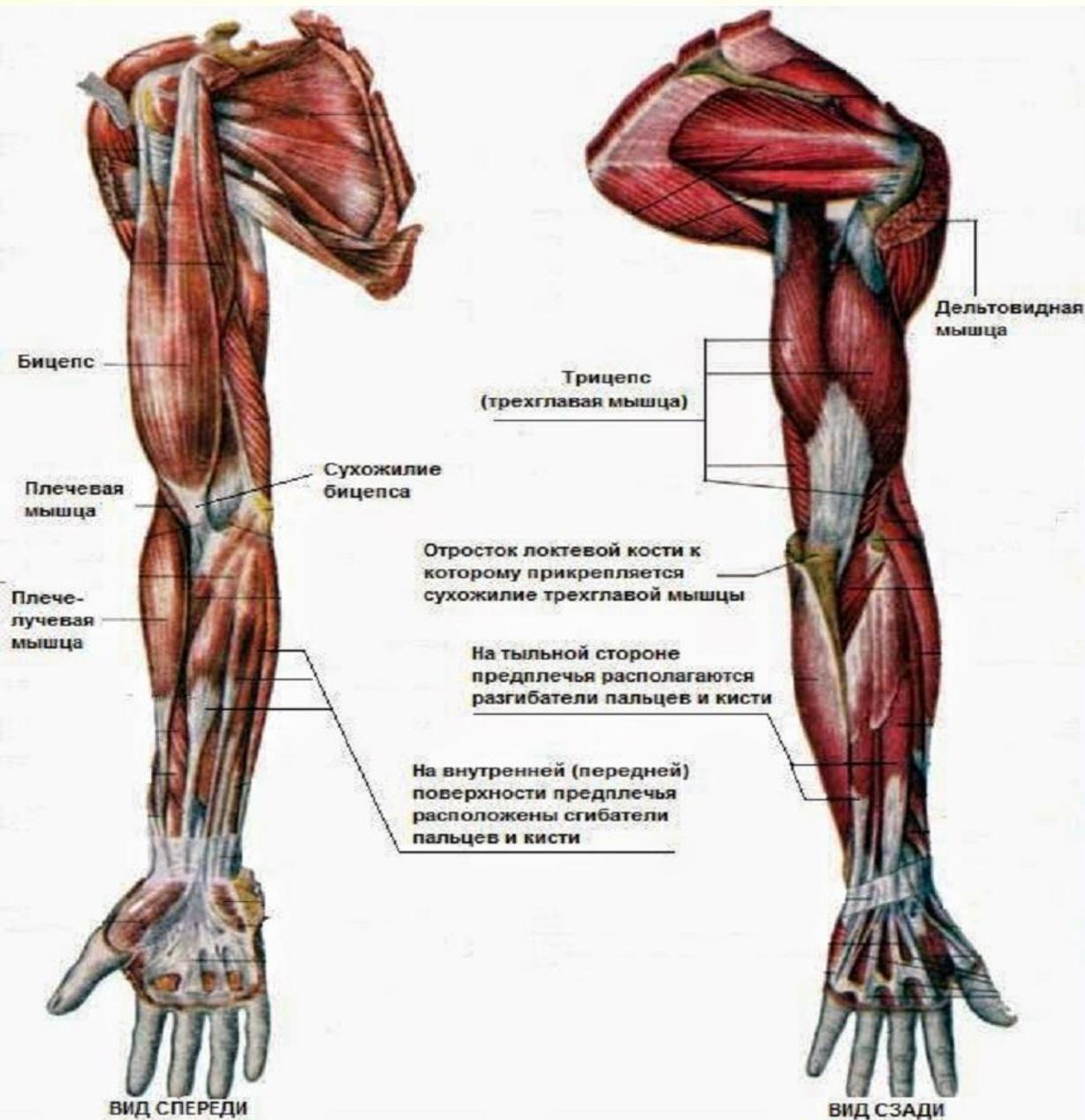
Выполнение упражнения. Немного отклониться назад и подтянуть бедра к груди. Затем опустить ноги в исходное положение, желательно не касаясь ими пола.

- Жим гантелей лежа. И. п. лежа спиной на скамье или на полу, гантели в согнутых руках у груди, хват ладонями внутрь.

Выполнение упражнения. Разгибая руки в локтях, выжать гантели вверх, не разводя в стороны. Затем согнуть руки в исходное положение.



Мышцы верхних и нижних конечностей



Упражнения на развитие мышц верхних и нижних конечностей

- **Приседание.** И. п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных вдоль туловища руках, хватом «молоток».

Выполнение упражнения. Сгибать ноги в коленях до положения бедер параллельно полу. Вернуться в исходное положение.

- **Жим гантелей сидя или стоя.** И. п. сидя на скамье, ступни ног прижаты к полу. Держать гантели в согнутых руках хватом сверху над плечевыми суставами, локти в стороны.

Выполнение упражнения. Выжать гантели вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях. Опустите гантели так, чтобы они легко коснулись плечевых суставов.

- **Поднимание на носок в положении стоя на одной ноге.** И. п. встать носком ноги на ступеньку или деревянный брусок, в одноименную руку взять гантель. Можно стопу второй ноги завести за рабочую ногу на уровне ахиллова сухожилия. Свободной рукой можно держаться за опору. Пятку рабочей ноги опустить по возможности максимально низко.

Выполнение упражнения. Подняться на носок как можно выше, удерживая ногу прямой. Задержаться в верхней точке движения и вернуться в исходное положение.

