

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

ВЫПОЛНИЛА : СТУДЕНКА ГРУППЫ ОДЛ 02-19  
МАКАРОВА ЮЛИЯ

# ТБ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ

- **1. Общие требования безопасности.**
- К занятиям допускаются учащиеся:
  - отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
  - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- Учащийся должен:
  - иметь коротко остриженные ногти;
  - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- Учащимся нельзя:
  - покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
  - толкаться, ставить подножки в строю и движении

- **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

- **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Запрещено разговаривать, отвлекать внимание ученика, выполняющего упражнение.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
- 3.3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.4. Не выполнять упражнения на гимнастических матах без разминки мышц шеи, рук и спины.
- 3.5. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.6. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.8. Запрещено без учителя изменять высоту гимнастических снарядов.
- 3.9. Запрещено пользоваться телефоном и другими отвлекающими внимание предметами.

- **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью огнетушителя.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- **5. Требования безопасности по окончании занятий**

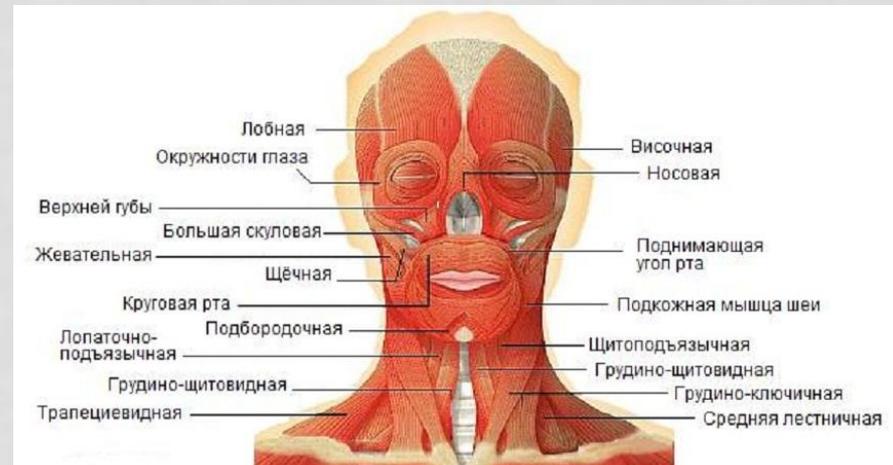
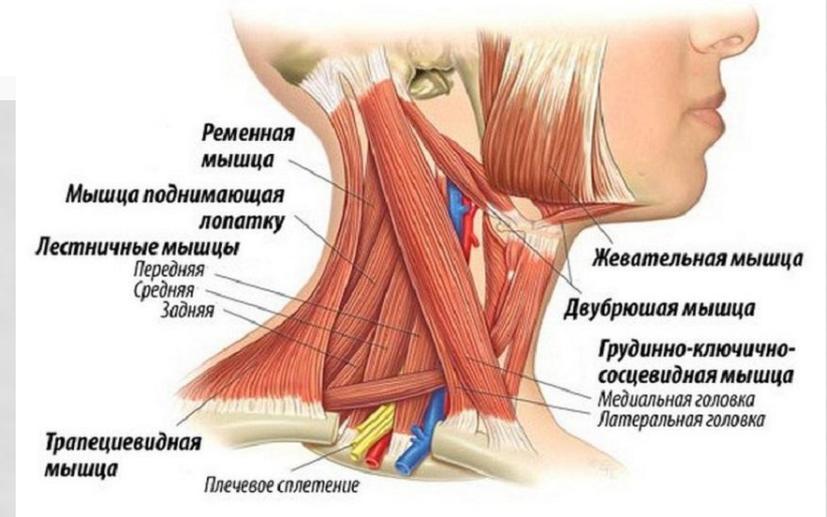
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# ВЫДЕЛЯЮТ ГРУППЫ МЫШЦ: ГОЛОВЫ И ШЕИ, ТУЛОВИЩА, ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

## МЫШЦЫ ГОЛОВЫ

К мышцам головы относятся жевательные и мимические. Мимические мышцы — это тонкие пучки мышц. Они одним концом крепятся к черепу, другим же (или же сразу обеими) вплетены в кожу лица. Их сокращение смещает кожу, определяя мимику, придают соответствующее выражение лица.

Самыми большими **мимическими мышцами** являются щёчная, лобная, круговые мышцы рта и глаз, над черепной и т. п. Четыре пары сильных жевательных мышц начинаются на костях черепа от нижнего края дуги скуловой кости и прикрепляются на нижней челюсти (собственно жевательные, височные). Они поднимают и опускают нижнюю челюсть, благодаря им совершаются движения вперёд, назад и в стороны в процессе перетирания пищи.

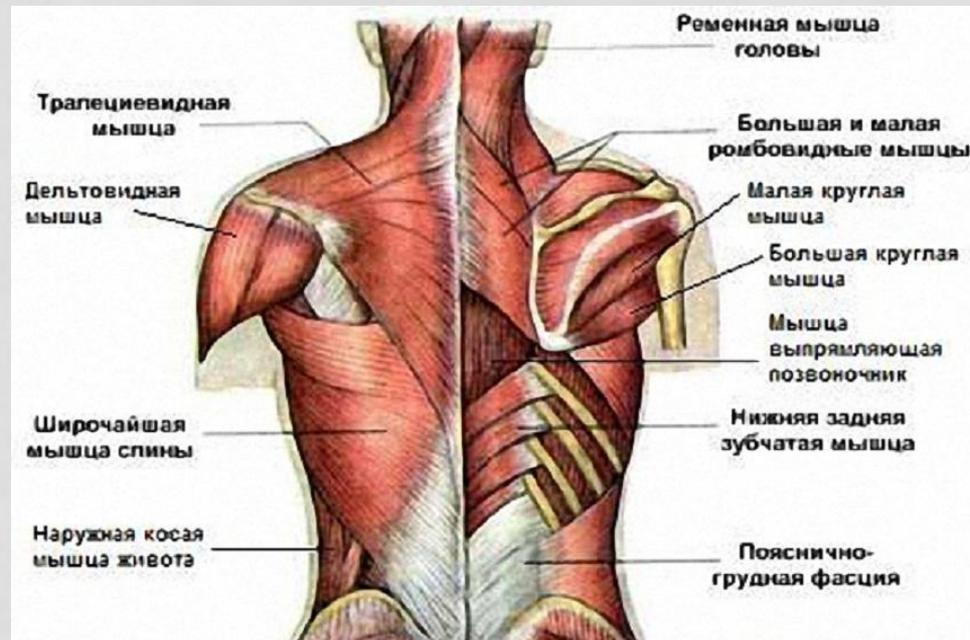


# МЫШЦЫ I

- Благодаря сокращениям **мышц шеи** совершаются движения головы и шеи, наклоны и повороты головы. Самая длинная из них — грудинно-ключично-сосцевидная, которая двумя ножками начинается на грудине и ключице, и прикрепляется к сосцевидному отростку височной кости. При её одностороннем сокращении шея наклоняется в ту или другую сторону с одновременным поворотом головы в противоположном направлении. При одновременном сокращении обеих мышц голова поддерживается в вертикальном положении, а при максимальном таком сокращении — закидывается назад.
- **Мышцы туловища**
- Мышцы туловища составляют группы мышц грудной клетки, живота и спины.
- **Мышцы груди** включают те, которые относятся к плечевому поясу и верхним конечностям (большая и малая грудная мышца, подключичная), и собственно грудные мышцы (внешние и внутренние межрёберные). Расположенные между рёбрами межрёберные мышцы, а также другие мышцы грудной клетки называют дыхательными, потому что они активно участвуют в дыхательных движениях. К ним же относится и диафрагма. Благодаря сокращениям большие мышцы грудной клетки обеспечивают движения верхних конечностей

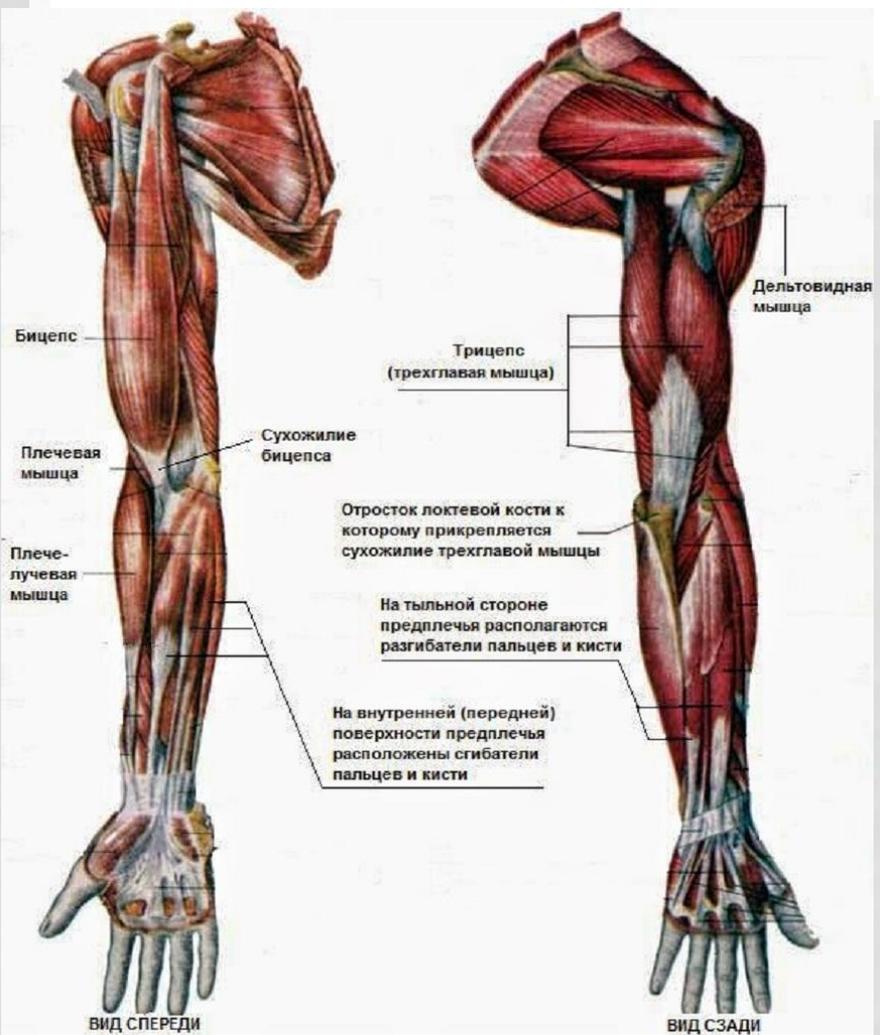


- **Есть мышцы спины поверхностные** (широкая, трапециевидная) и глубокие (ромбовидная, верхняя и нижняя зубчатая). Глубокие мышцы обеспечивают движения позвоночника назад и в стороны, удерживают тело в вертикальном положении. Поверхностные мышцы спины участвуют в движениях конечностей и грудной клетки
- **Мышцы живота** выполняют различные функции. Благодаря им образуются передняя и боковые стенки брюшной полости и благодаря своему тону удерживают внутренние органы. Сокращение мышц брюшного пресса содействует движению венозной крови во внутренних органах, осуществляют дыхательные движения. В результате сокращений мышц живота туловище сгибается вперёд. Если они слабые и нетренированные, то во время поднятия тяжестей могут расходиться и в промежутки, образовавшиеся между мышцами, под кожу живота могут выходить внутренние органы - возникают грыжи. Косые мышцы наклоняют позвоночник в стороны



# МЫШЦЫ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- 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 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.



# 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 вперед. На подъеме 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. Поочередно 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 И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- Для нижней:
- **Махи ногой назад.** Примите исходное упражнение. Станьте на одно колено, упритесь в пол локтями и предплечьями. Колено работающей ноги заведите под грудь.
- Сделайте вдох. Нogu, 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.

- Для верхней:

- **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, сги-

- батели максимально

- расслаблены и растяги-

- ваются.

- Сознание удерживать на мышцах плеч. Повторить 3-4

- раза.

- Развернуть ладони наружу и выполнить 3–4 раза это же упражнение.

- **Сгибание кистей в лучезапястных суставах**

- И. п. – стоя или сидя, голова, шея, спина – на одной линии, руки согнуты в локтях до прямого угла, ладонями вверх.

- 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 вверх.

- 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.