

«Техника безопасности на занятиях гимнастикой.»

Основные группы мышц и способы их
развития.

Выполнила студентка
группы ОДЛ02-19:

Маркина Люба

Цели:

1. Изучить основные определения гимнастики.
2. Общие требования и техника безопасности на занятиях гимнастикой.
3. Изучить особенности гимнастики.
4. Примеры упражнений на развитие каждой мышцы.
5. Сделать вывод.



Определение гимнастики

Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, командная. Спортивная гимнастика.

Спортивная гимнастика — из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года.



Общие требования и техника безопасности на занятиях гимнастикой

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.



Обязанности учащегося

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. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности: - маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений; - канат не должен иметь порывов и узлов; - бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся; - жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин; - перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии; - поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов. Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках. Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении. Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему .

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.



Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ руки.



Особенности гимнастики

1. Разностороннее воздействие на организм.
2. Разнообразие упражнений — средств гимнастики
3. Избирательное воздействие упражнений.
4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.
5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений применения одних и тех же упражнений в разных целях.



Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития.

Мышцы живота.

Косая мышца живота расположена с обеих сторон талии. Вращает туловище в сторону и наклоняет корпус вперед. Данная мышца нуждается в постоянной тренировке, так как имеет тенденцию к обрастанию жиром, при этом образуется жировой ликидировати который очень трудно

Упражнения.

1. Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины (нижняя часть прямых мышц).

2. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверх и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен груди (верхняя часть прямых мышц).

3. Лежа на наклонной доске головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45 град. (нижняя часть прямых мышц).

4. Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком (косые мышцы).



Risunci.com

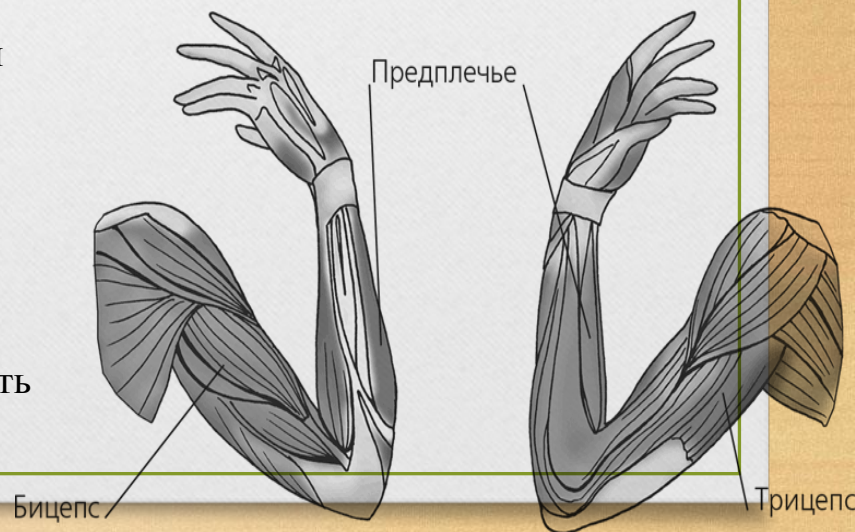
Мышцы предплечья.

Плечелучевая мышца находится на переднем крае предплечья. Сгибает и поворачивает предплечья наружу. Формирует массу предплечья, придает руке атлетическую конусность. Способствует силе хвата. Длинный лучевой разгибатель кисти разгибает и отводит кисть.

Короткий разгибатель кисти тоже участвует в разгибании кисти. Общий разгибатель пальцев рук разгибает пальцы рук. Все эти мышцы формируют атлетическое предплечье и играют серьезную роль в работе с максимальными отягощениями. Мышцы предплечий участвуют почти во всех упражнениях для верхней части тела, либо помогая вам держать снаряд, либо выполняя часть любого жимового или тягового движения. Поэтому, даже когда вы не делаете упражнений специально для них, эти мышцы получают изрядную дополнительную нагрузку. Всякий раз, когда вы сгибаете локти или запястья, напрягаются мышцы предплечий.

Упражнения.

1. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти.
2. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти.



Мышцы ног

Прямая мышца (рис.8) бедра сгибает бедро и разгибает голень, входит в состав четырехглавой мышцы бедра.

Упражнения.

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Лежа на спине, жим штанги ногами или на тренажере.
3. Сидя на тренажере, разгибание ног.

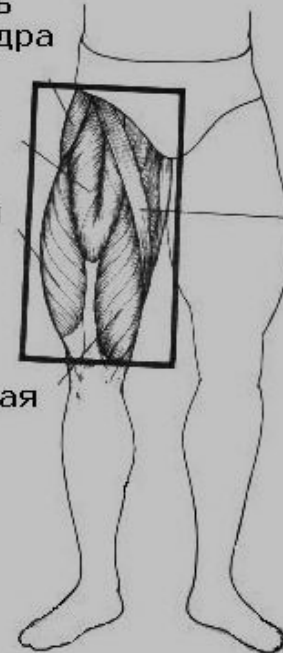
Мышца-напрягатель широкой фасции бедра

Прямая мышца

Боковая широкая мышца

Средняя широкая мышца

Портняжная мышца

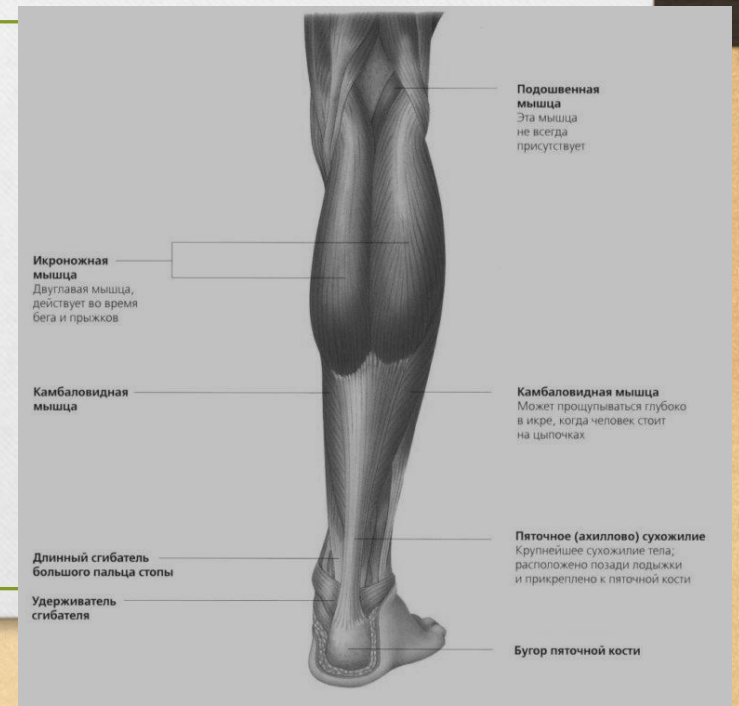


Икроножная мышца

-имеет две головки и переходит в ахиллово сухожилие. Сгибает голень в коленном суставе и стопу в голеностопном. При правильном развитии благодаря этой мышце мужские ноги выглядят мощными и сильными.

Упражнения.

1. Стоя носками на бруске (пятки на полу), отягощение на плечах. Подняться на носки и опуститься до касания пола пятками. Сначала стопы параллельны друг другу, затем пятки вместе - носки врозь.



Мышцы груди.

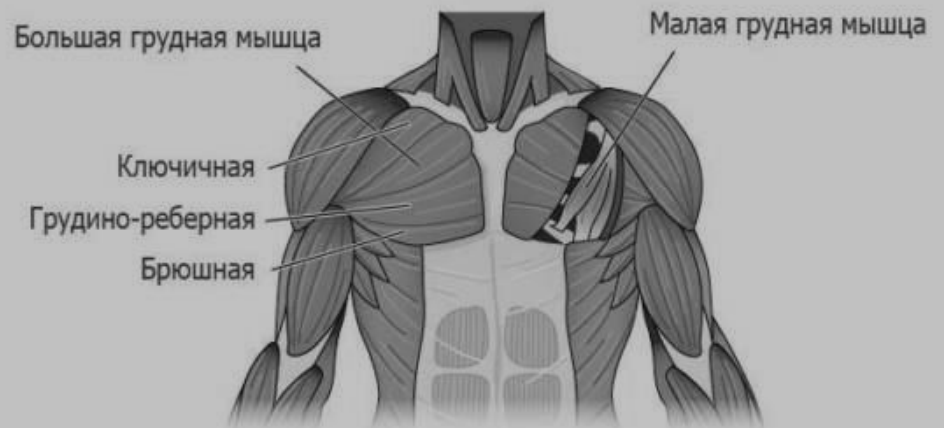
Большая грудная мышца (рис.1) формирует ширину грудной клетки и представляет собой мощный мышечный пласт, разделенный характерной бороздой. При хорошем рельефе мускулатуры имеет три доли: верхнюю, среднюю и нижнюю. Эта мышца вращает плечо внутрь, скрещивает руки и отводит лопатки.

Для мышц груди существуют два основных вида упражнений. Разведение и сведение рук, во время которого прямые руки сводятся вместе перед грудью, как будто вы хотите кого-то обнять.

И жим лежа на скамейке, то есть выжимание отягощения вверх от груди, при котором кроме грудных мышц, которые выполняют основной объем работы, участвуют передние дельтоиды и трицепсы. Основное упражнение - жим штанги лежа - выполняется на горизонтальной скамье.

Упражнения.

1. Жим широким хватом лежа на горизонтальной скамейке
2. Лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.
3. Лежа на наклонной (под углом 35°)

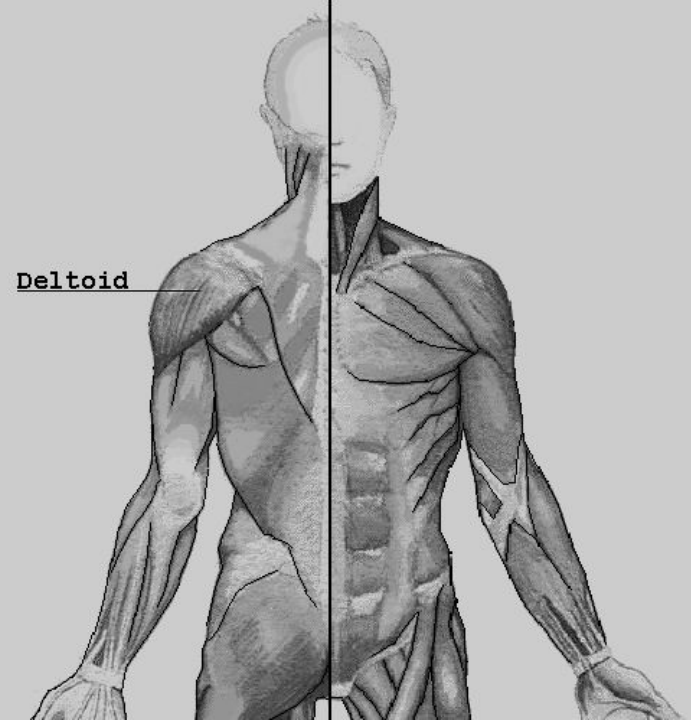


Дельтовидные мышцы.

Дельтовидная мышца (рис.3) состоит из трех пучков и имеет так называемую веерообразную форму. Эта мышца отводит руку в сторону, сгибает вперед и поворачивает внутрь. При полноценном развитии успешно формирует плечи, делая их оптически более широкими.

Упражнения.

1. Сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом (средний пучок).
2. Сидя или стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх (средний пучок).
3. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны (задний пучок).



Трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

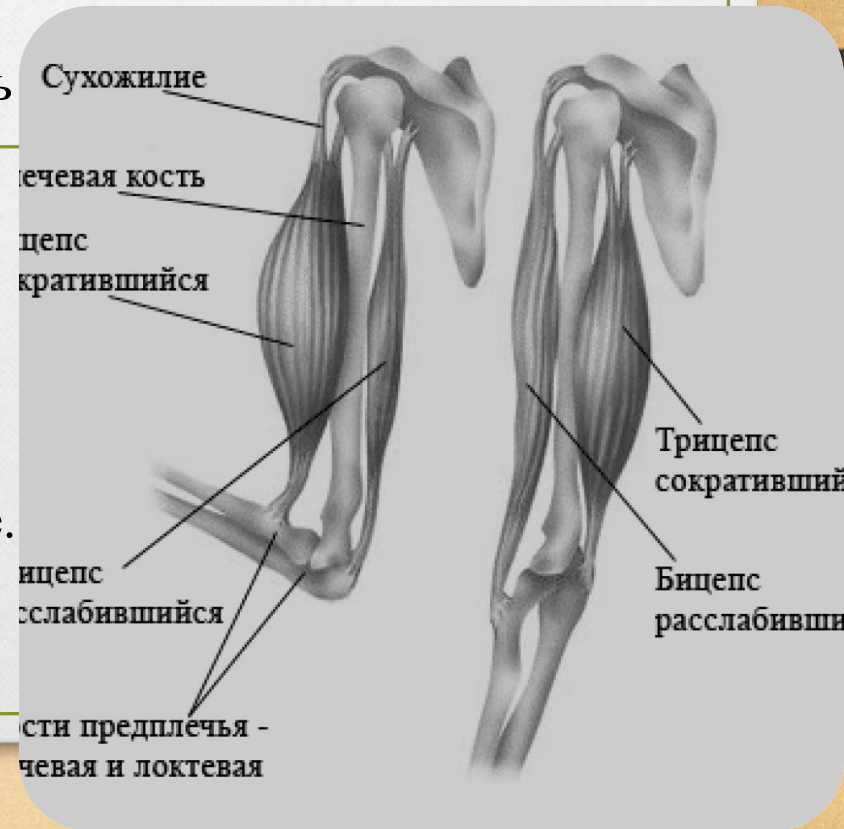
Трехглавая мышца плеча (трицепс) (рис.4) расположена с задней стороны плеча, напоминает по форме подкову. Отводит руку назад и разгибает предплечье в локтевом суставе.

Упражнения.

1. Лежа спиной на скамейке, штанга в вытянутых вверх руках, хват узкий. Опускать штангу до касания лба, локти неподвижны (французский жим лежа).

2. Стоя, штанга в поднятых над головой руках. Опускать штангу за голову, локти неподвижны (французский жим лежа).

3. Сидя, гантель в поднятой над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.

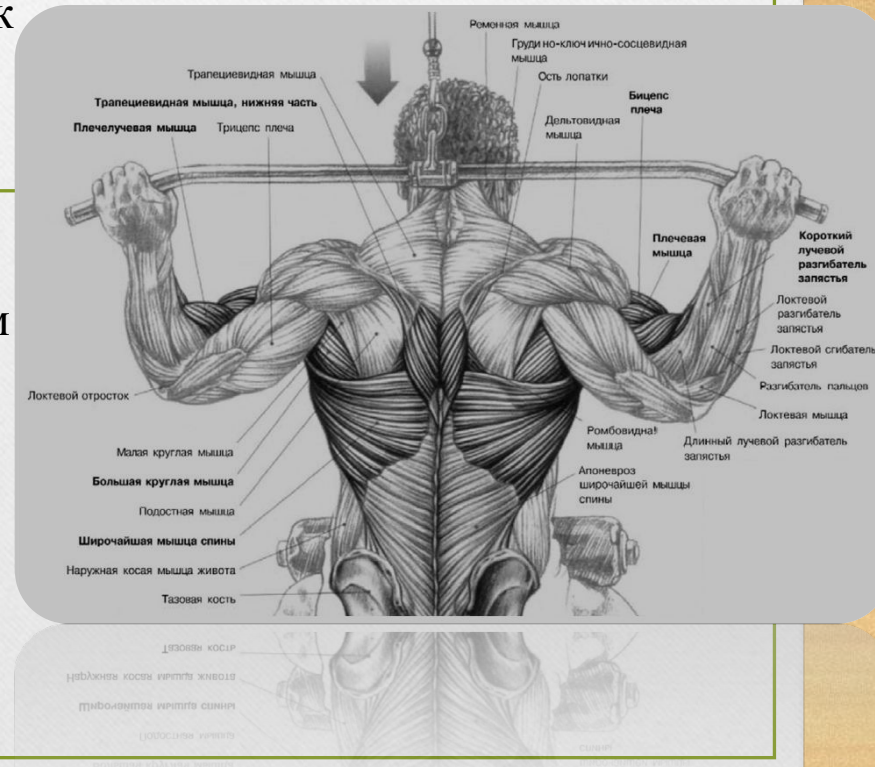


Мышцы спины.

Широчайшая мышца (рис.7) спины расположена веером по всей задней поверхности туловища. Ее функции разнообразны, поскольку она участвует в движении всего плечевого пояса. При правильном развитии создает завершенный облик сильной спины.

Упражнения.

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.
2. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.
3. Сесть под блоком, ручка над головой. Тяга за голову как можно ниже, хват широкий.



Вывод:

Гимнастика очень нужна и важна в жизни
человека.

