

«Упражнения для развития мышц живота: ошибки и их последствия»

Августовская педагогическая конференция -
2021

Учитель физической культуры
МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца»
Дебелая Оксана Геннадьевна

Уважаемые коллеги!

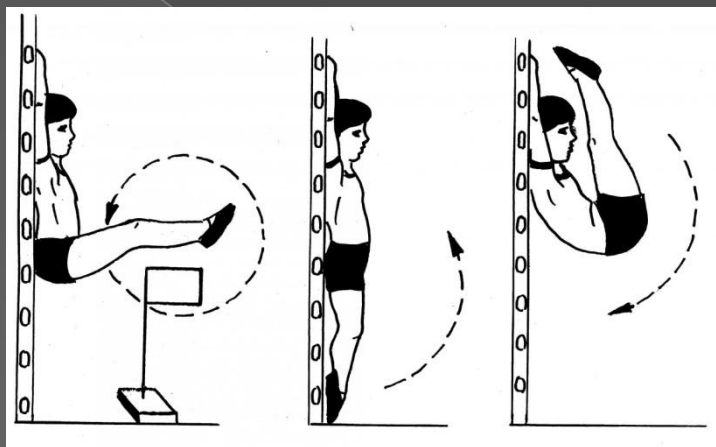
В своей практике я часто встречаюсь с ошибками в выполнении многих упражнений для «проработки» мышц живота. С вашего позволения, сегодня я хотела бы уделить внимание самым распространенным упражнениям и ошибкам при их выполнении.

1. «Уголок» – подъем ног в висе на перекладине

2. Прямое скручивание

3. Поднимание туловища из положения лежа или подъем корпуса

Упражнение: «УГОЛОК» - подъем прямых (согнутых) ног в висе.



Целевые мышцы: прямая мышца живота, косые мышцы живота

Сгибатели бедра – подвздошно-поясничная мышца, портняжная мышца, гребешковая мышца

МИФ: сильное упражнение для развития мышц живота!

ПРАВДА: при выполнении упражнения главными задействованными мышцами являются мышцы бедра, приводящие в движение ноги. Вся нагрузка приходится именно на них, а не на мышцы живота.

- При использовании «уголка» на уроках и в тренировочном процессе важно уделять внимание концентрации в области мышц живота.

Если во время выполнения мышцы живота находятся в расслабленном состоянии, упражнение неэффективно!

Последствия: вся нагрузка при выполнении приходится на портняжную мышцу бедра (сгибатель тазобедренного сустава). Если мышцы живота не принимают участие в упражнении, т.е. расслаблены, портняжная мышца изнашивается. Это приводит к ее растяжению или разрыву.

При выполнении обратите внимание на жалобы выполняющего. Если он говорит о щелчке в тазобедренном суставе, значит упражнение выполняется неправильно!

ПРАВИЛА:

1. Не используйте для подъёма ног силу инерции. Внизу обязательно делаем паузу, гася движение ног. Это позволяет избежать раскачиваний внизу
2. Не расслабляйте мышцы, фиксирующие лопатки, чтобы плечи не выглядели сутулыми. Всегда плотно прижимаемся к опоре и прямо висим в свободном вися.
3. Держите грудь расправленной. Если при подъеме ног в свободном вися возникают болезненные ощущения в пояснице (такое бывает при слабых мышцах живота), то попробуйте развести носки ступней и колени врозь, пятки оставив вместе.
4. Вдох (или задержка дыхания) всегда на движении вверх. Опускаем ноги на выдохе. Остановка дыхания во время подъёмов, даёт возможность лучше напрячь мышцы живота и выше поднять ноги. Выдыхая в этой фазе движения, вы уменьшаете нагрузку на мышцы живота.

Упражнение «Прямое скручивание»



Целевые мышцы: прямая мышца живота

Вспомогательные мышцы: косые мышцы живота, грудинно-ключично-сосцевидные, передние зубчатые мышцы, ромбовидные мышцы, нижняя часть трапециевидной мышцы

ВНИМАНИЕ!!!! Само по себе упражнение является безопасным, даже при проблемах в поясничном отделе выполнять скручивания не запрещено.

Но есть противопоказания к выполнению упражнения при заболеваниях и воспалительных процессах во внутренних органах, недавно перенесенные операции, травмы, хронические и инфекционные заболевания!

ПРАВИЛА:

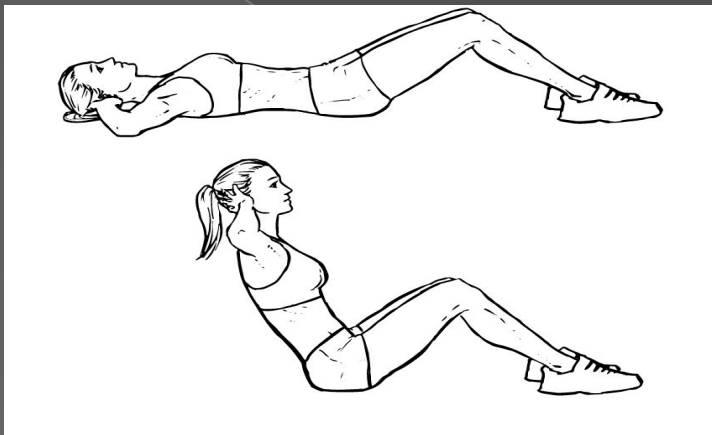
1. Лягте на коврик. Согните колени и упритесь стопами в пол.
2. Заведите руки за голову.
3. **Плотно прижмите поясницу к полу и не отрывайте в течение всего подхода.** С выдохом скручивайтесь туловищем, поднимая грудной отдел от пола, но только до поясницы, поясница не должна отрываться от пола.
4. В верхней точке скручивания максимально сократите мышцы, задержитесь на секунду.
5. На вдохе медленно опускайтесь на коврик и повторяйте скручивания.
6. При подъеме вверх не помогайте руками, не касайтесь подбородком ключиц и не сводите локти в центр.
7. Старайтесь смотреть вверх, стремясь подбородком в потолок.

ОШИБКИ:

1. Подбородок прижат к груди
2. При подъеме происходит давление руками на затылок, подъем должен выполняться за счет мышц живота!
3. Отрыв поясницы от пола

Последствия: защемление в шейном отделе, болевые ощущения в плечевом поясе

Упражнение «поднимание туловища из положения лежа или подъем корпуса»



Целевые мышцы: прямая мышца живота, четырехглавая мышца и прямая мышца бедра

Вспомогательные мышцы: передняя зубчатая мышца, косые мышцы живота, большая грудная мышца, портняжная мышца

Главная проблема при выполнении подъёма корпуса — слабая прямая мышца живота!

ОПАСНОСТЬ: Что происходит, если мышцы пресса слабые? После фазы скручивания обучающийся не может удержать корпус за счёт прямых мышц живота и пытается подняться с помощью мышц-сгибателей бедра. Таз двигается назад, поясница прогибается, и создаётся компрессия позвонков. Подвздошно-поясничная мышца тянет позвонки вперёд, нарушая нейтральное положение позвоночника, что негативно сказывается на его здоровье.

ОШИБКА:

1. Мы готовим детей к сдаче нормативов комплекса ГТО, где одним из нормативов является поднимание туловища из положения лежа (со своими требованиями). Упражнение близко по выполнению с подъемом корпуса. Поэтому сразу давать это упражнение опасно для здоровья детей.

Рекомендация: для начинающих можно заменить данное упражнение на прямое скручивание. Это убережёт позвоночник от травм и позволит укрепить прямые мышцы живота.

ПОМНИМ О ГЛАВНОМ ПРИНЦИПЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ:

НЕ НАВРЕДИ!

**Спасибо за
внимание!**