

***Т.Б. на занятиях гимнастикой.
Основные группы мышц и способы
их развития***

: Выполнил Кокарев Кирилл

Группа 20

Общие требования безопасности

и допускаются учащиеся:

ые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

ме инструктаж по мерам безопасности;

спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения

Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде учителя встать в строй для общего построения

Требования безопасности во время проведения занятий

- *Учащийся должен:*
- - каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- - вытирать руки насухо;
- - выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- - при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, 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.
- Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.
- Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.
- Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.
- Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

- *Учащийся должен:*
- - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- - с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

Требования безопасности по окончании занятий

- *Учащийся должен:*
- - под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- - организованно покинуть место проведения занятия;
- - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- - вымыть с мылом руки.

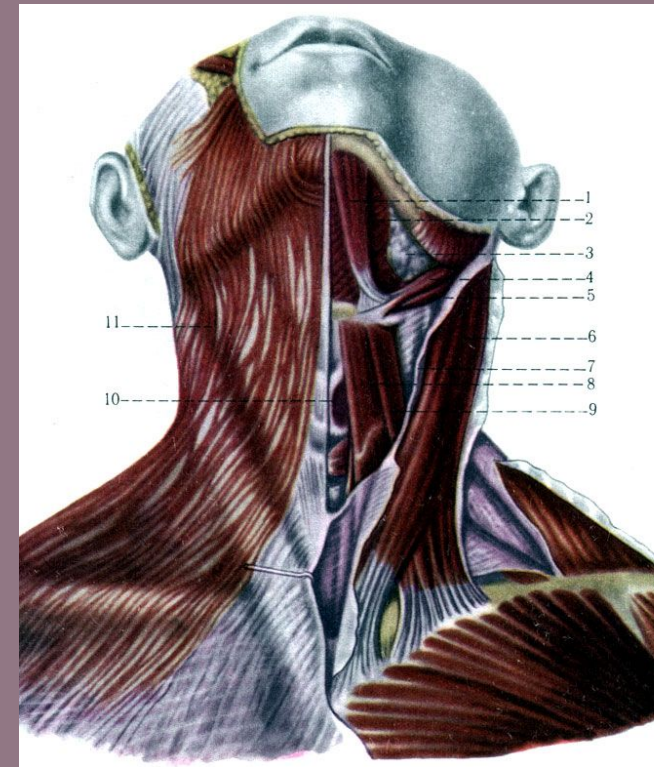


Мышцы головы

- К мышцам головы относятся жевательные и мимические. 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).

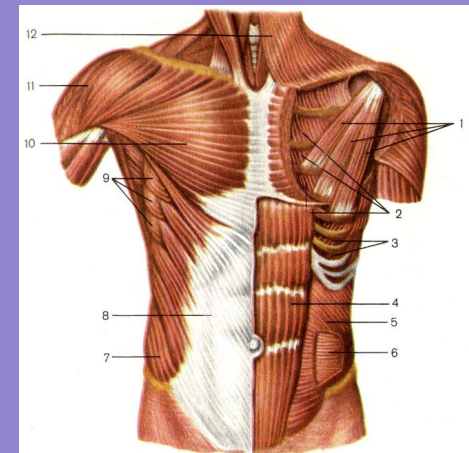
Мышцы шеи

- 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 груди 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.



МЫШЦЫ СПИНЫ



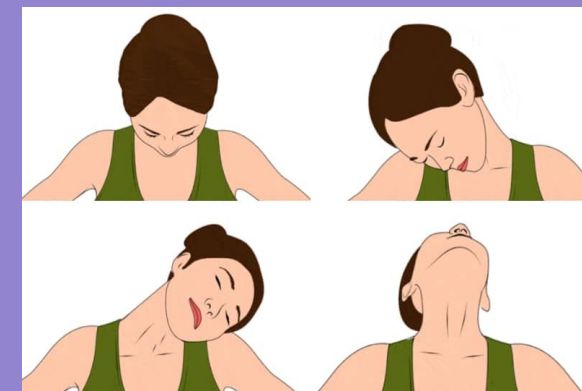
- Есть мышцы спины поверхностные (широкая, трапециевидная) и глубокие (ромбовидная, верхняя и нижняя зубчатая). Глубокие мышцы обеспечивают движения позвоночника назад и в стороны, удерживают тело в вертикальном положении. Поверхностные мышцы спины участвуют в движениях конечностей и грудной клетки. 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 вперед. 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

- 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 (подвздошнопоясничная, 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 приблизиться 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.



Упражнения для МЫШЦ СПИНЫ

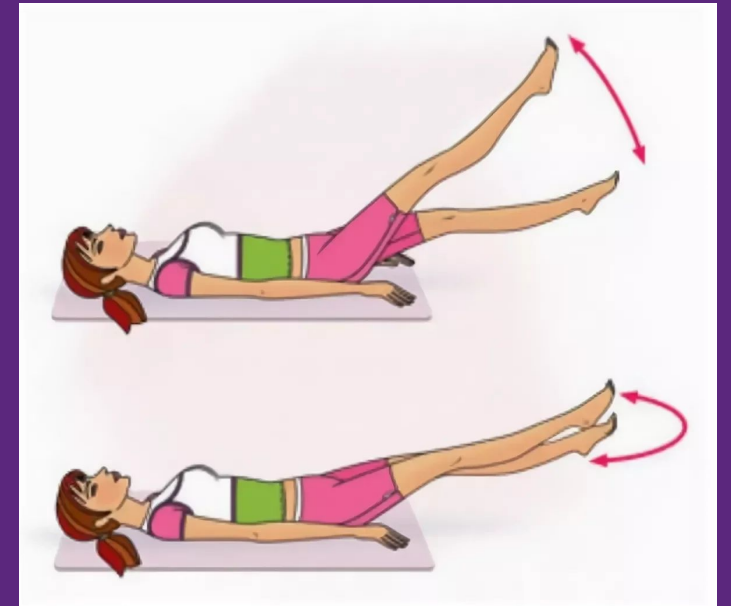


- **скручивание** – лечь на пол спиной вниз, руки вдоль туловища, ноги согнуты (нужно таз прижать к поверхности так, чтобы исчез прогиб в позвоночнике). Поднять голову и плечи на 10–15 секунд от пола, затем вернуться в первоначальное положение.

Упражнения для мышц живота

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.



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. Ногу, 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
- 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, сгибатели максимально расслаблены и растягиваются. Сознание удерживать на мышцах плеч. Повторить 3-4 раза.