



АТЛЕТИЗМ И ЕГО ОСНОВЫ.

Атлетизм – это система упражнений с отягощениями: штангой, гантелями, амортизаторами, блочными устройствами.

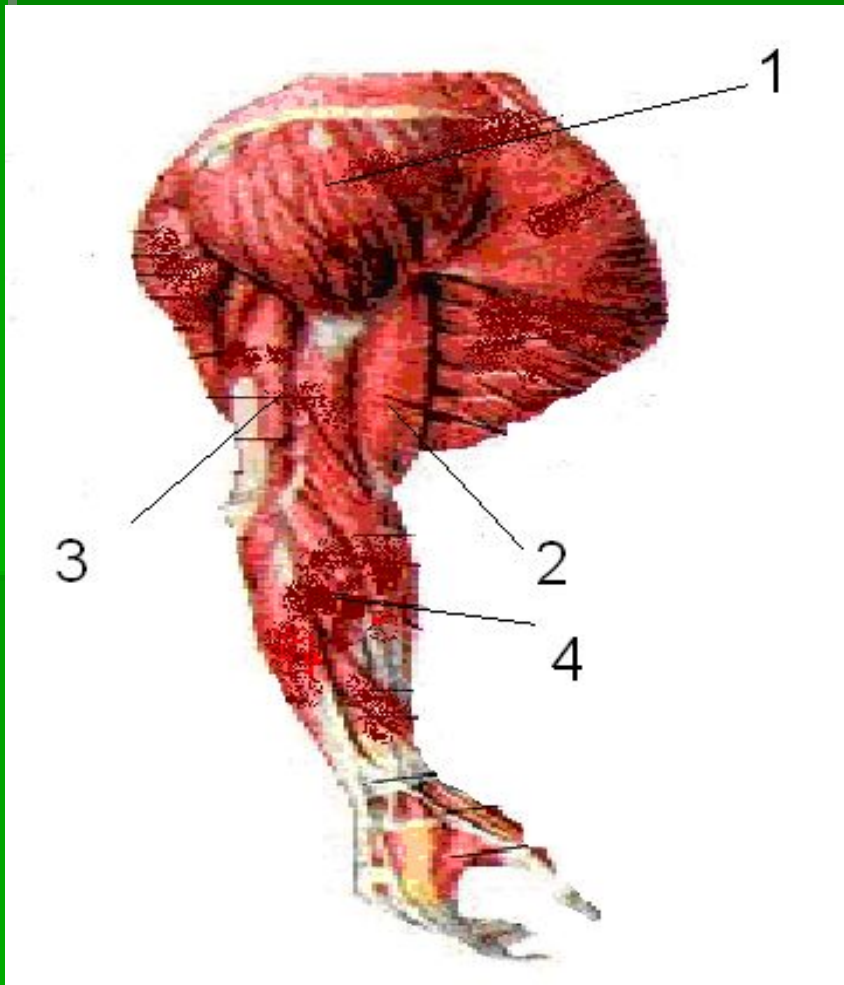


Атлетическая гимнастика – одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм.

Главная задача атлетической гимнастики – совершенствование своей фигуры, развитие мускулатуры.



Мышцы рук



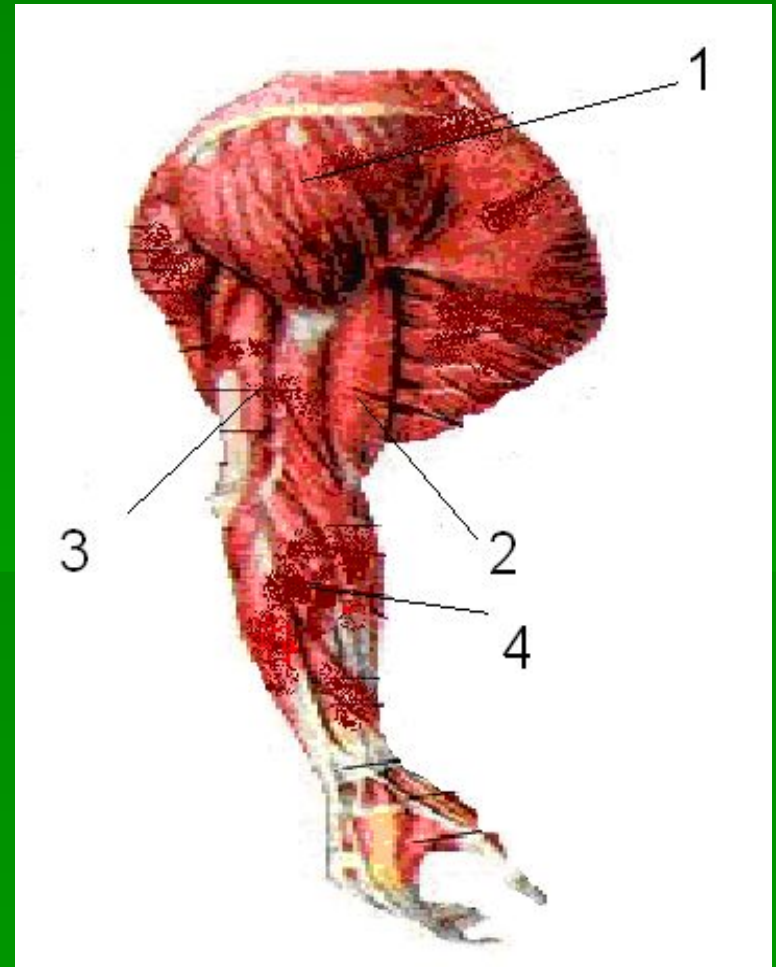
1 – Дельтовидная мышца.

Покрывает плечевой сустав, состоит из трех пучков: переднего, среднего и заднего. Каждый пучок двигает руку в сторону, одноименную своему названию.

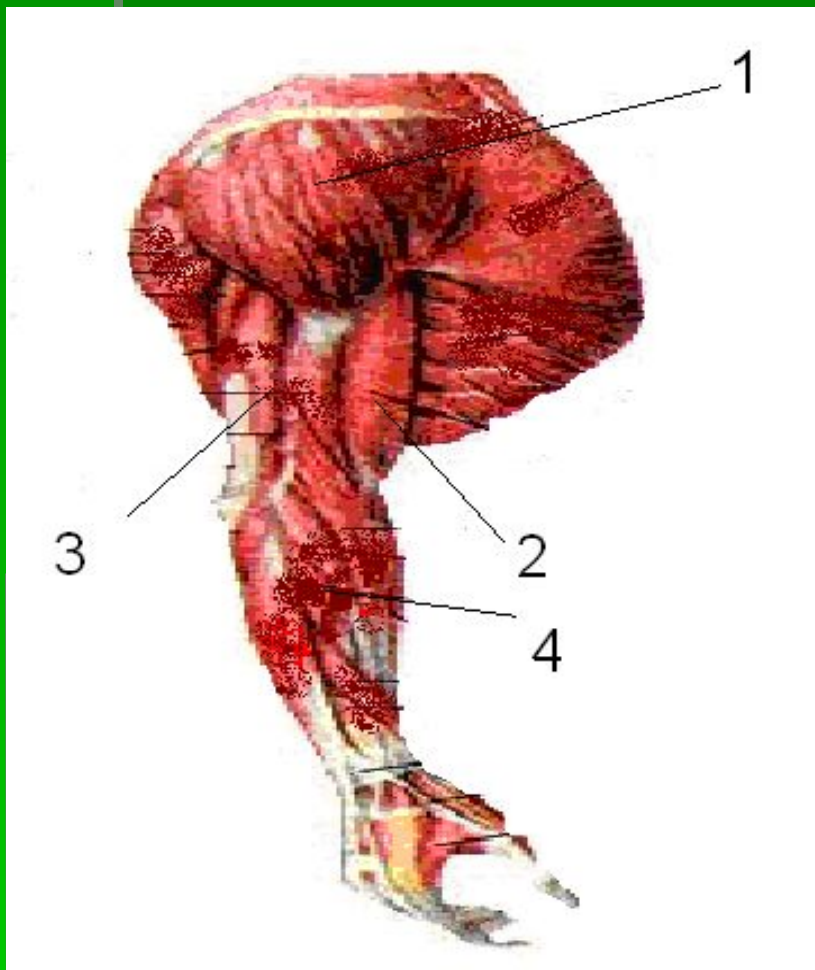
Мышцы рук

2 – Двуглавая мышца плеча или бицепс.

Расположена на передней поверхности плеча. Сгибает руку в локтевом суставе.



Мышцы рук



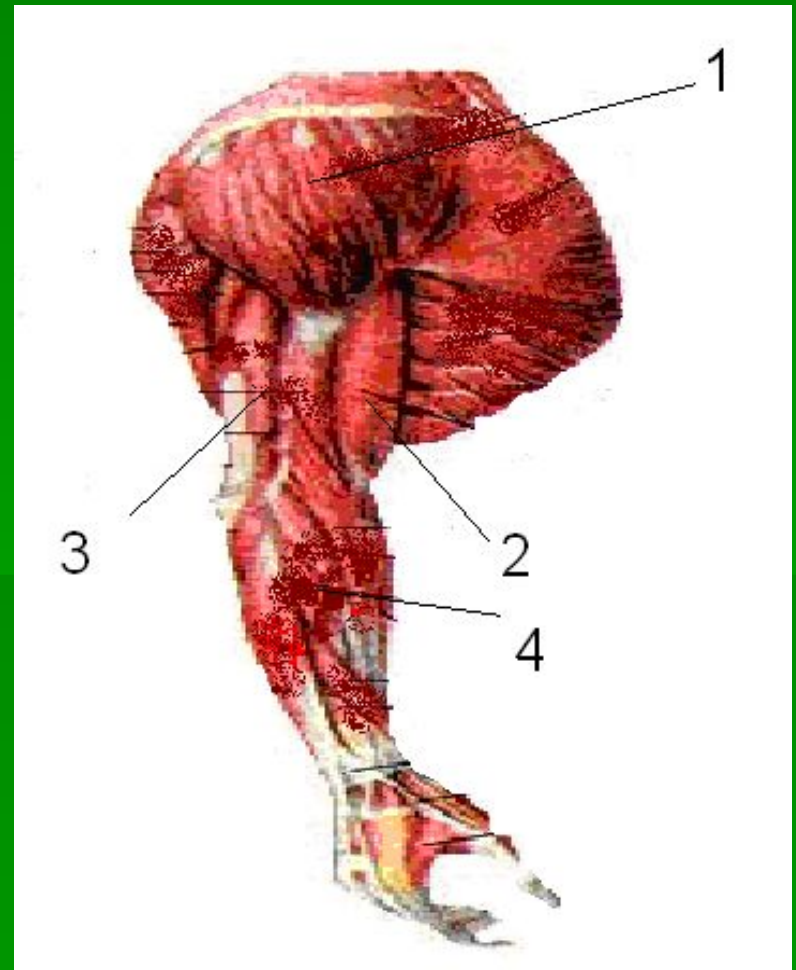
3 – Трехглавая мышца плеча или трицепс.

Расположен на задней поверхности плеча. Разгибает руку в локтевом суставе.

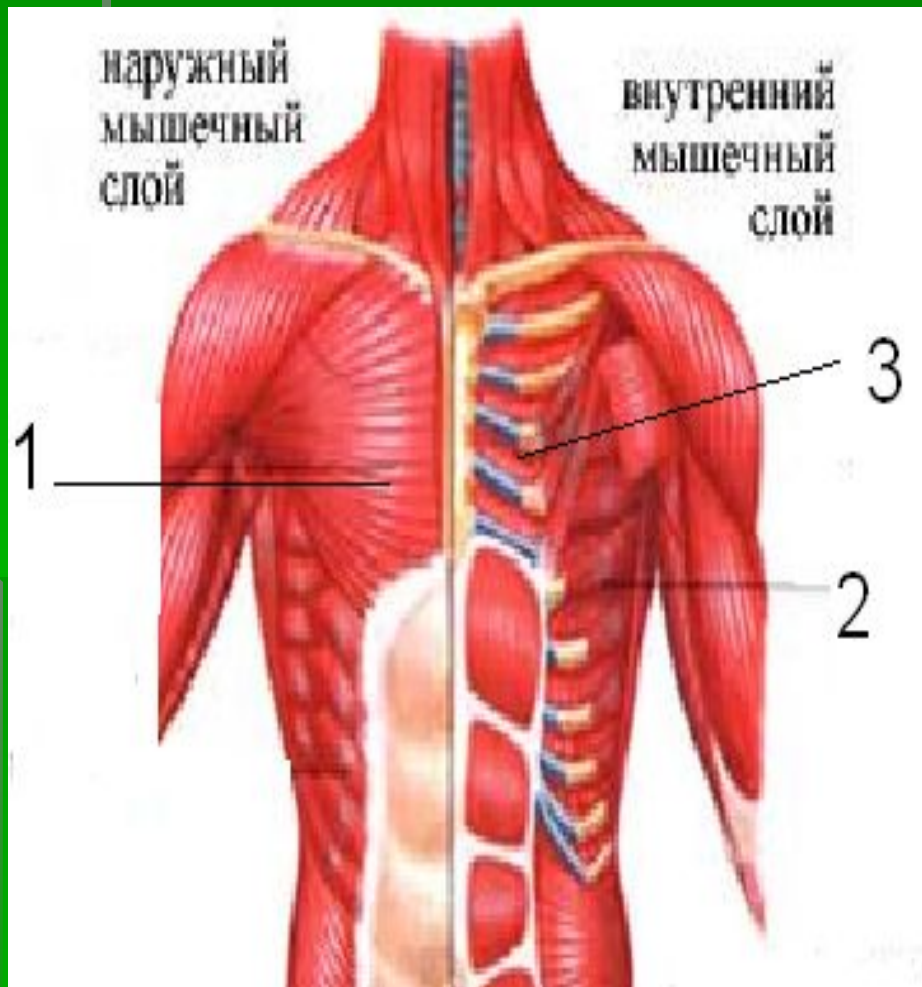
Мышцы рук

4 – Сгибатели и разгибатели пальцев.

Из них состоит мышечная масса предплечья. Мышцы на внутренней стороне предплечья сгибают пальцы и кисть, а на наружной – разгибают.



Мышцы груди



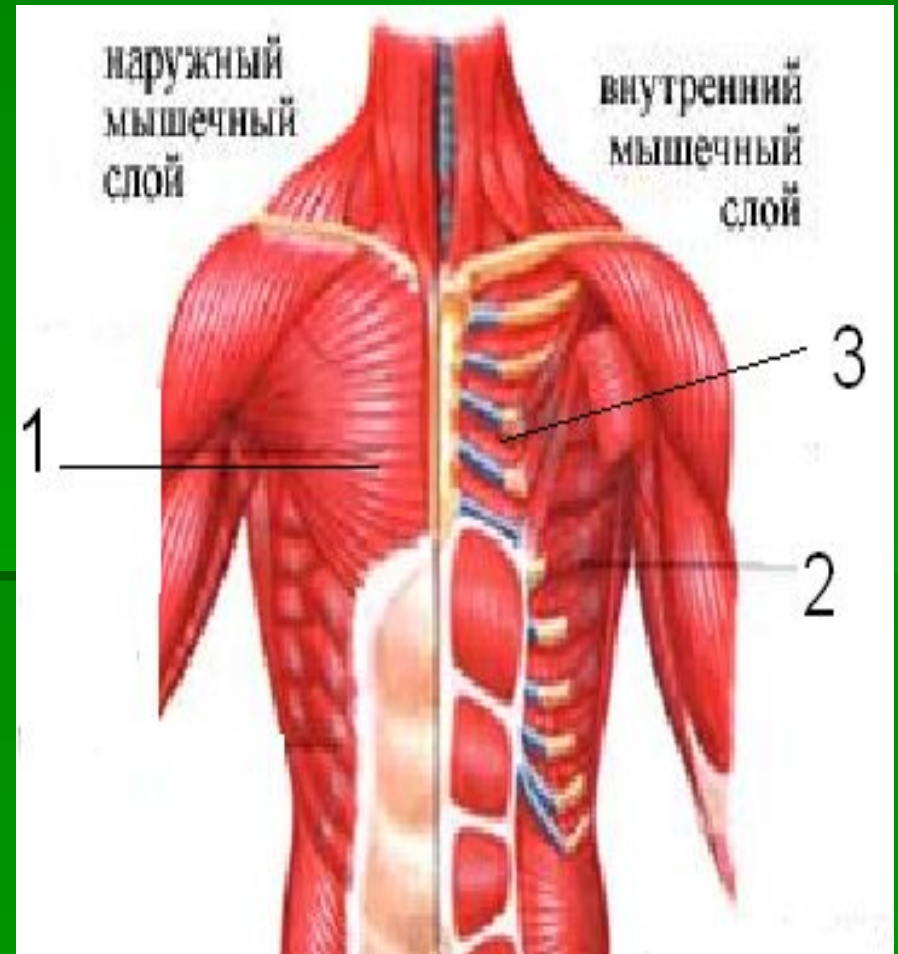
1 – Большая грудная мышца.

Расположена на передней поверхности грудной клетки. Приводит руку к туловищу и вращает ее внутрь.

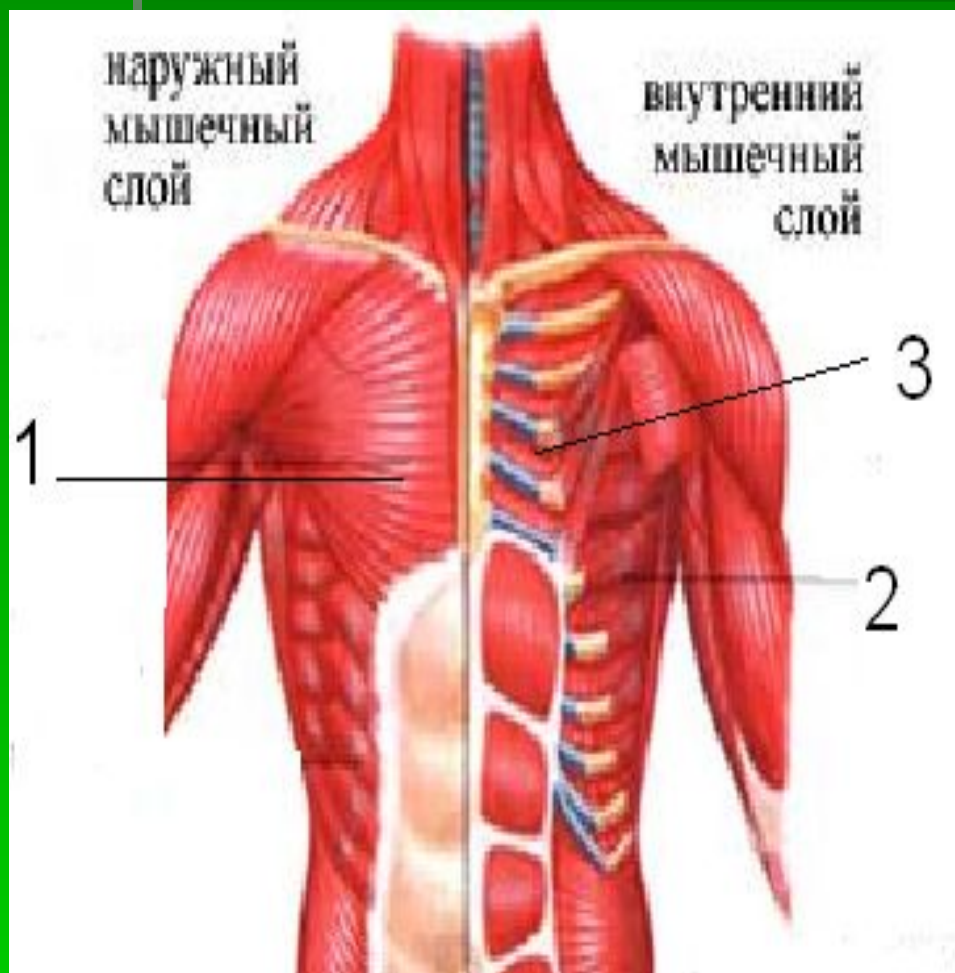
Мышцы груди

2 – Передняя зубчатая мышца.

Находится на боковой поверхности грудной клетки, вращает лопатку и отводит ее от позвоночного столба.



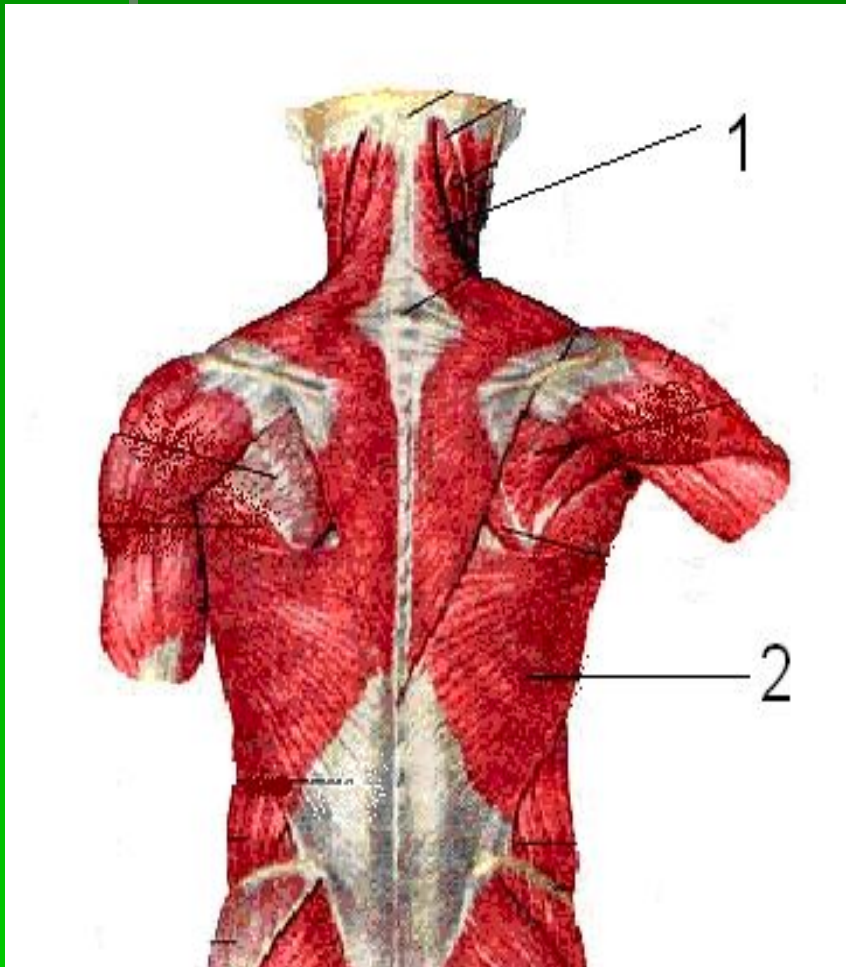
Мышцы груди



3 – Межреберные мышцы.

Находятся на ребрах и между ними.
Участвуют в акте дыхания.

Мышцы спины



1 – Трапециевидная мышца.

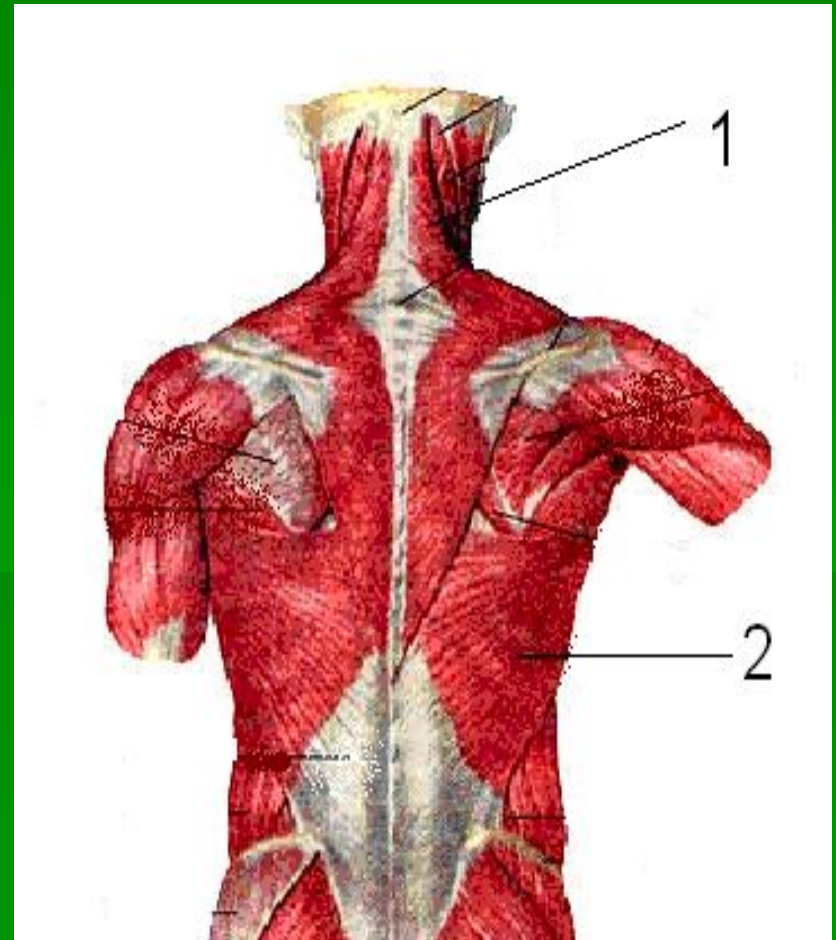
Находится на задней поверхности шеи и грудной клетки.

Поднимает и опускает лопатки, приводит их к позвоночнику, тянет голову назад и наклоняет в стороны.

Мышцы спины

2 – Широчайшая мышца спины.

Находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу, вращает руку внутрь, тянет ее назад.



Мышцы спины

Длинные мышцы спины.

Расположены вдоль позвоночного столба. Разгибают, вращают и наклоняют туловище в стороны.

Задание в классе

Разработать комплекс упражнений.

1 ряд.

Двуглавая и трехглавая мышцы плеча.

2 ряд.

Большая грудная и дельтовидная мышцы.

3 ряд.

Широчайшая и длинные мышцы спины.

Домашнее задание

Составить комплекс упражнений с отягощениями, для развития мышечной массы.

По 2 упражнения на каждую мышцу.
Всего 20 упражнений.