



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

**Выполнил: Студент группы ОДЛ 03-18 Зыков Н.Ю.**

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- ▣ **I. 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.



# МЫШЦЫ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

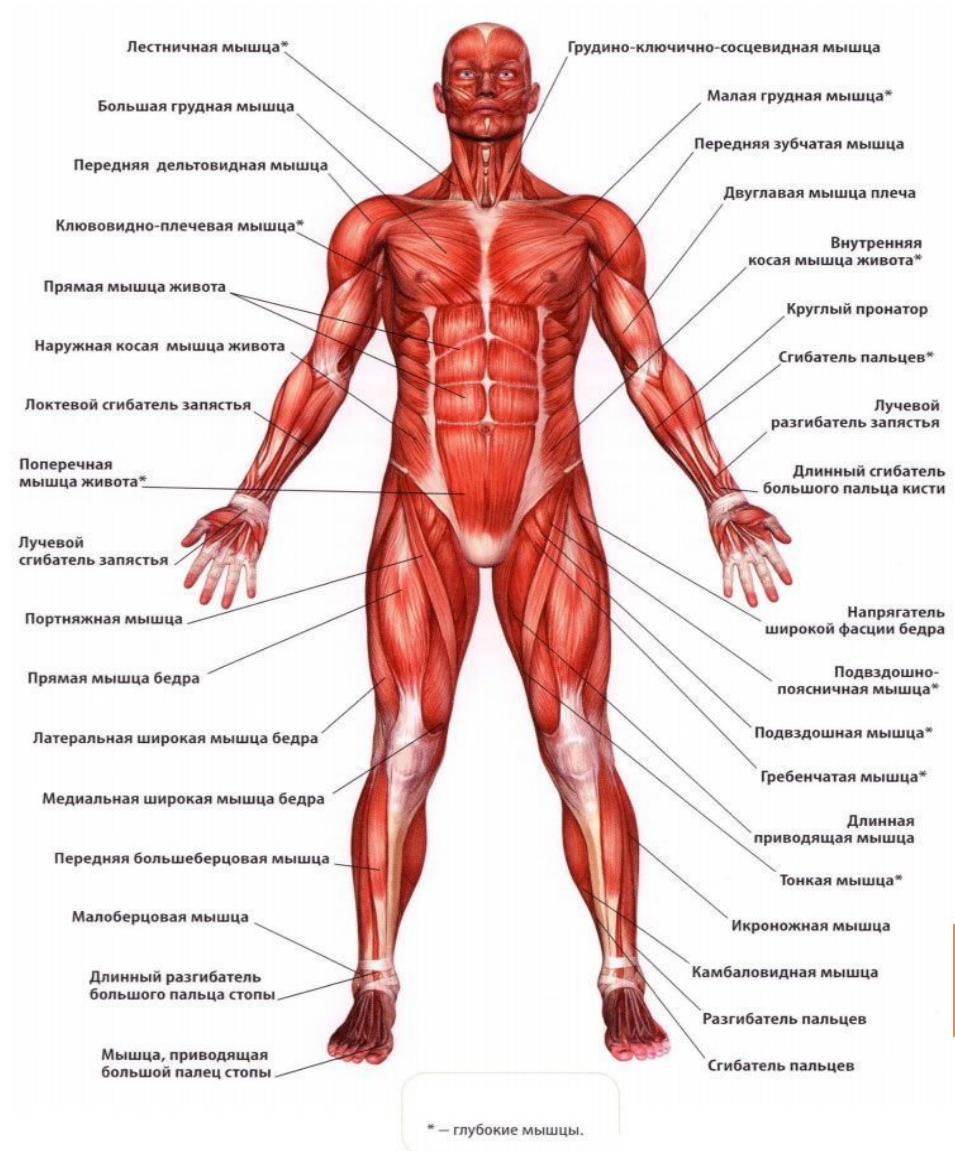
Мышцы — часть опорно-двигательного аппарата человека, благодаря которым мы имеем возможность двигаться, выполнять различные движения, ходить, бегать, поднимать предметы, перемещать что-либо в пространстве.



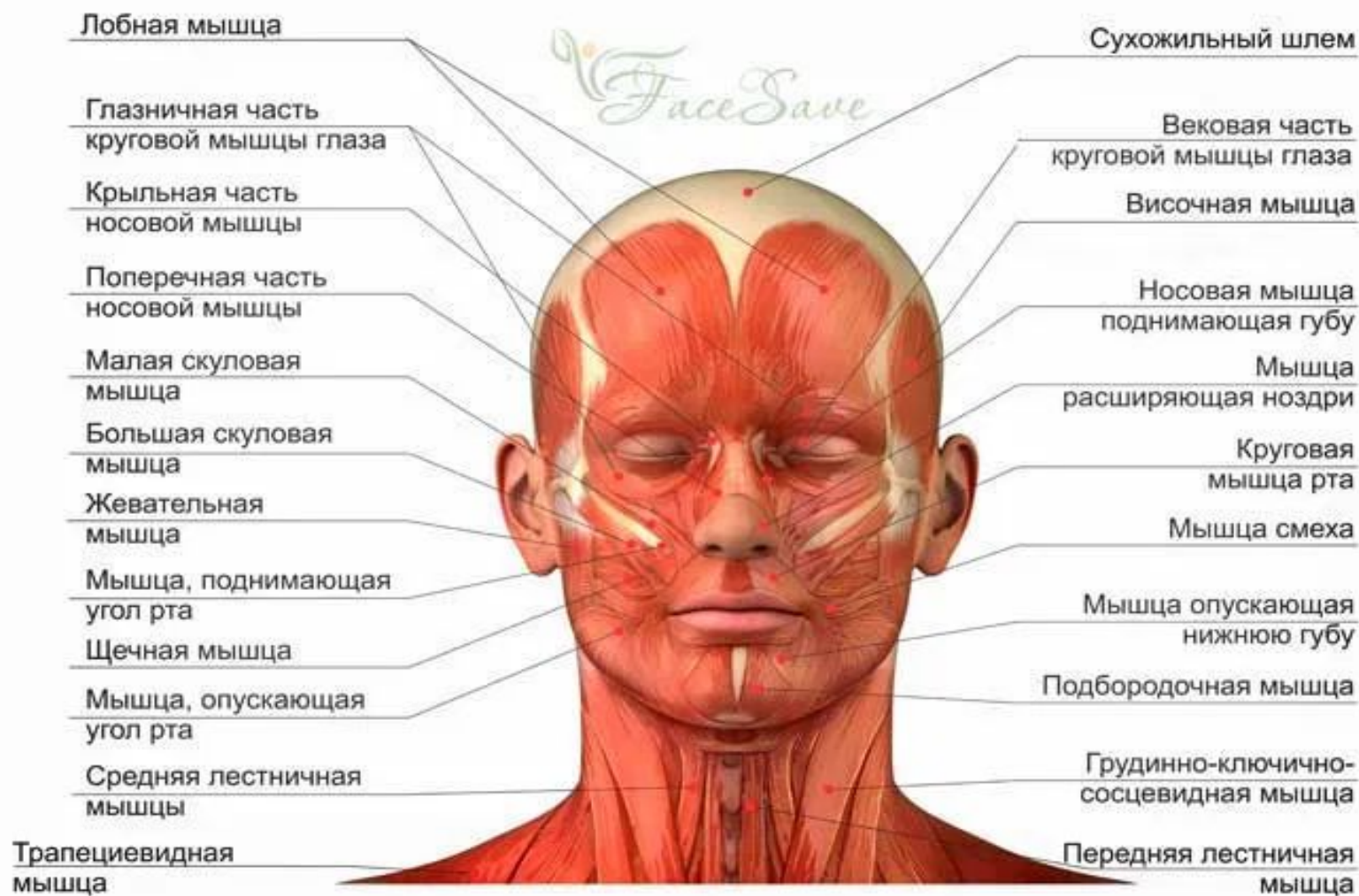
# ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

Выделяют группы мышц:

- Головы и шеи,
- Туловища,
- Верхних и нижних конечностей,
- Внутренних органов.



# Мышцы головы и шеи



# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ ГОЛОВЫ И ШЕИ

## Упражнения:

- В положении стоя наклоны головы вперед с преодолением сопротивления рук.
- В положении лежа на спине наклоны головы вперед.
- В положении сидя наклоны головы вперед и назад с использованием отягощения.
- В положении борцовского "моста" движения туловища с использованием отягощения.
- Принудительные наклоны головы вперед с преодолением сопротивления.
- Поднимание головы с грузом спереди.
- В положении лежа на животе на скамье опускание головы с отягощением.
- Круговые движения туловищем, упираясь головой в мат. Выполнять поочередно в обе стороны.
- В положении стоя выпрямлять склоненную к плечу голову, преодолевая сопротивление.
- Лежа на боку на скамье, выполнять головой вращательные движения с использованием отягощения.



# МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА



# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

## 1. Сгибание туловища к одному колену

- ▣ **Исходное положение:** Лягте на спину, правое колено к груди. Мягко обхватите левой рукой колено, а правой голеноstop правой ноги. Левую ногу приподнимите над полом, не сгибая. Голову и плечи тоже приподнимите над полом. Низ спины от пола не отрывайте.
- ▣ **Упражнение:** Приподнимите туловище и коснитесь грудью согнутого колена. Затем выпрямите согнутую ногу и аналогично выполните упражнение с другой ногой. Сделайте в темпе несколько повторов на каждую ногу. Во время упражнения - ноги, голову и плечи на пол не опускайте.

## 2. Сгибание туловища к двум коленям

- ▣ **Исходное положение:** Лягте на спину, оба колена согнуты. Руки обхватывают колени. Голова и плечи приподняты над полом.
- ▣ **Упражнение:** Приподнимите туловище и коснитесь грудью согнутых колен. Затем выпрямите ноги. Руки поднимите вверх. Вернитесь в исходное положение. Сделайте несколько повторов. Во время упражнения - ноги, голову и плечи на пол не опускайте.





### 3. Ножницы

Это упражнение хорошо растягивает подколенные сухожилия, а также укрепляет брюшные мышцы.

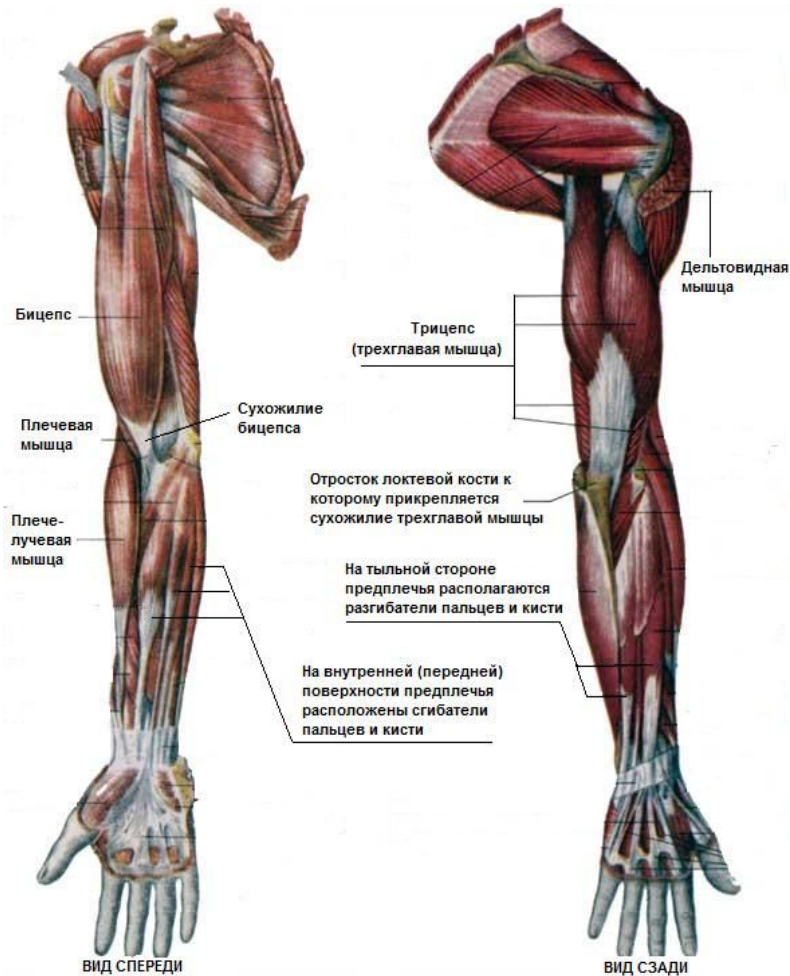
**Исходное положение:** Лягте на спину. Поднимите одну ногу под углом в 90 градусов к полу. Обхватите её двумя руками за лодыжку, затем, немного приподнимите над полом другую ногу. В идеале обе ноги должны быть абсолютно прямыми.

**Упражнение:** Приподнимайте туловище и мягко тяните к своему лицу ногу.

Сделайте несколько повторов на каждую ногу. Во время упражнения - ноги, голову и плечи на пол не опускайте. Плечи старайтесь держать расправленными.



# Мышцы верхних и нижних конечностей



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- **Упражнения для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы**

- **Упражнение 1**

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполняйте отведение в стороны до уровня плеч прямых рук с гантелями, удерживаемыми верхним хватом (рис. 2).

Важный момент: при отведении рук в стороны делайте вдох, при опускании их вниз - выдох.

- **Упражнение 2**

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполняйте попеременные поднимания рук с гантелями, удерживаемыми верхним хватом вперед - в сторону, до уровня плеч (рис. 3).

- **Упражнение 3**

- Исходное положение: стоя в наклоне вперед, ноги шире плеч. Выполняйте разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч (рис. 4).

- **Важный момент:**

- при разведении рук в стороны делайте вдох, при опускании их вниз - выдох

