

# Т.Б на занятиях гимнастики . Основные группы мышц и способы их развития".

Выполнила : студент группы Одл 03-18

Телегина Кристина

# Техника безопасности

- ▶ I. Общие требования безопасности.
- ▶ К занятиям допускаются учащиеся:
  - ▶ - отнесённые 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 стриженные ногти;
  - ▶ - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
  - ▶ - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  - ▶ - знать и выполнять настоящую инструкцию
- ▶ Гимнастические снаряды должны быть надёжно 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;
  - ▶ - жерди 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, 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 отстранён от участия в учебном процессе.

# Основные группы мышц

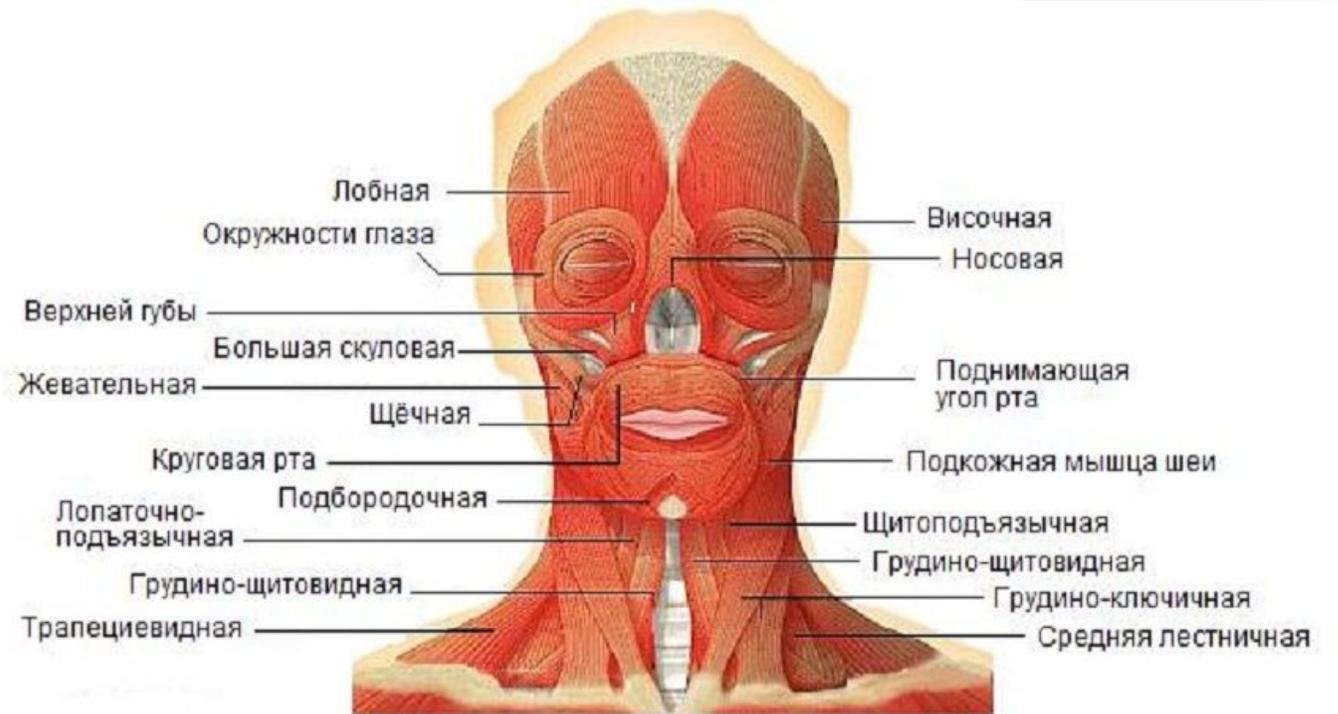
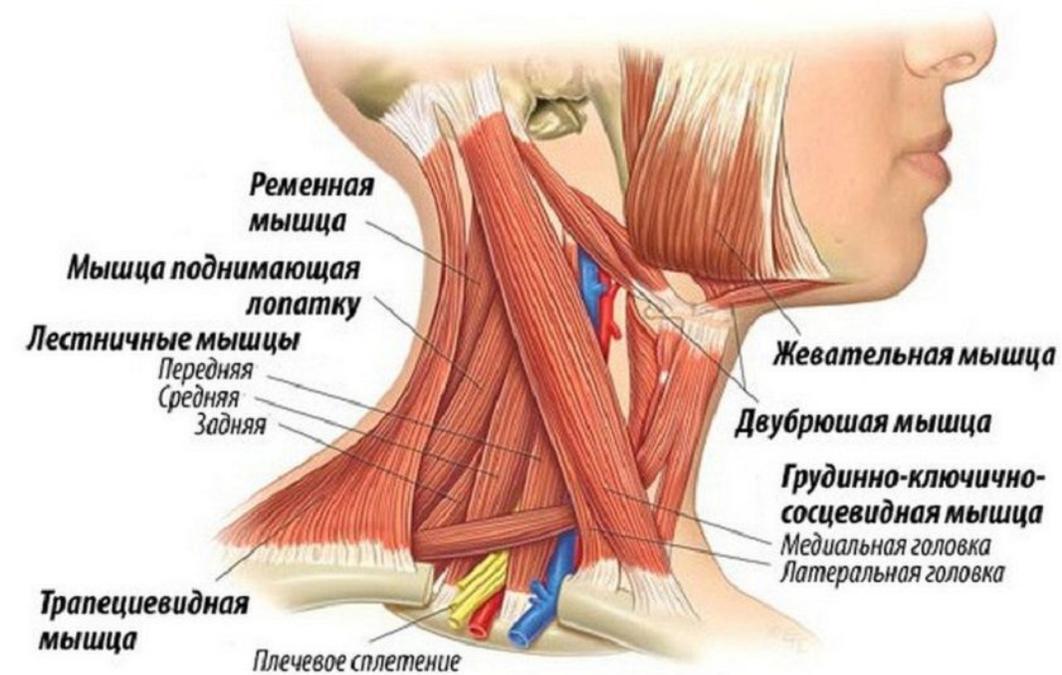
- Мышцы груди.
- Мышцы живота.
- Дельтовидные мышцы
- Трехглавые мышцы плеча (трицепсы).
- Двуглавые мышцы плеча (бицепсы).
- Трапециевидная мышца.
- Мышцы предплечья
- Мышцы спины
- Мышцы ног.



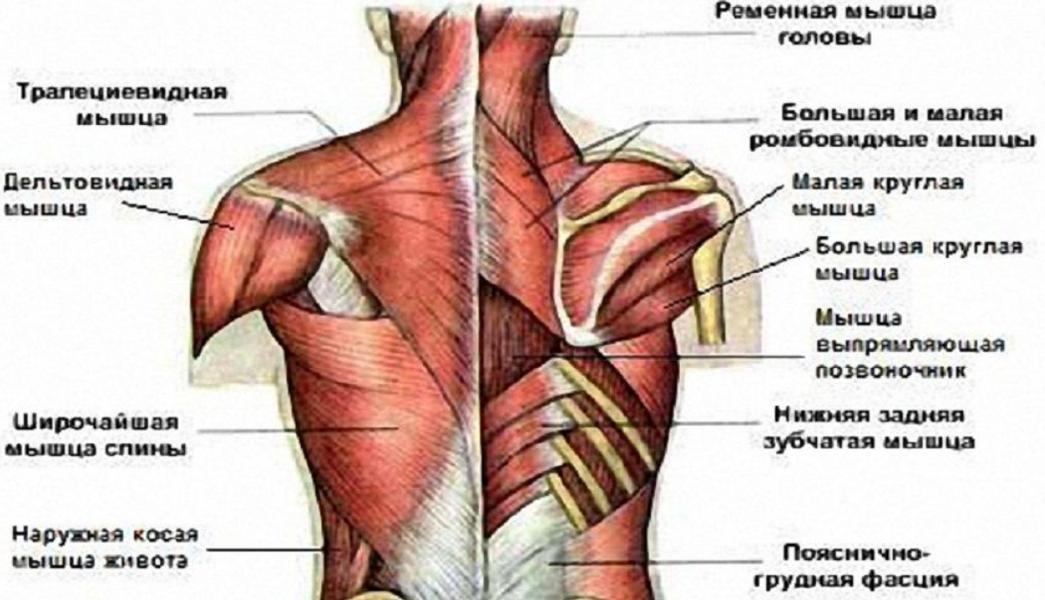
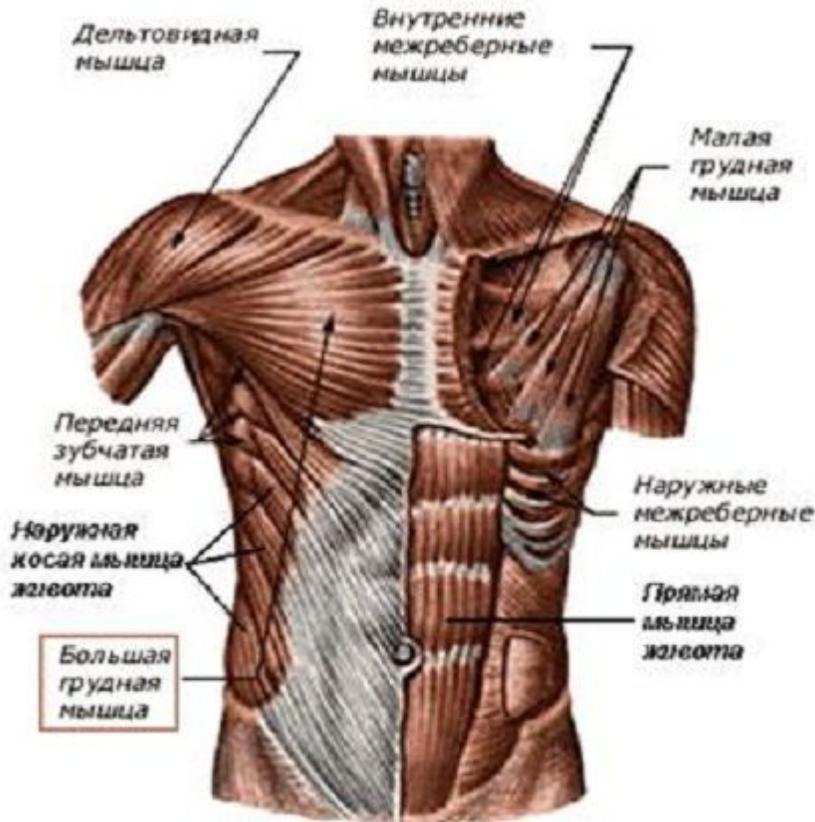
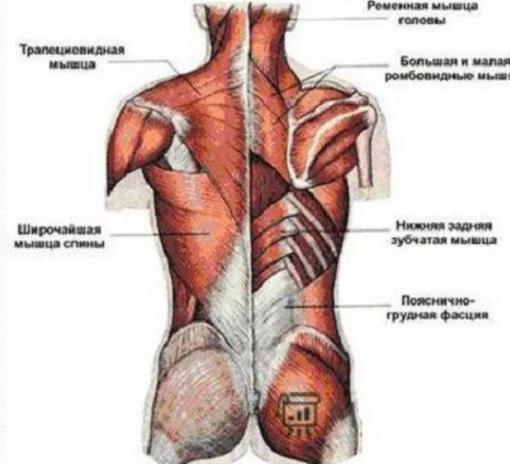
# Определение

- ▶ **Большая грудная мышца** .формирует ширину грудной клетки и представляет собой мощный мышечный пласт, разделенный характерной бороздой. При хорошем рельефе мускулатуры имеет три доли: верхнюю, среднюю и нижнюю
- ▶ **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 ва-лик, ликвидировать который очень трудно.
- ▶ **Дельтовидная мышцы** 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.
- ▶ **Трехглавая мышца плеча** (трицепс) расположена с задней стороны плеча, напоминает по форме подкову. Отводит руку назад и разгибает предплечье в локтевом суставе.
- ▶ **Двуглавая мышца плеча (бицепс)** расположена на перед-ней стороне плеча. По форме напоминает массивный шар. Сгибает руку в локте и поворачивает предплечье наружу.
- ▶ **Трапециевидная мышца** разгибает голову и шею, сближает лопатки, предохраняя отсутолости, формирует, мощную крепкую шею.
- ▶ **Плечелучевая мышца** находится на переднем крае предплечья. Сгибает и поворачивает предплечья наружу. Формирует массу пред-плечья, придает руке атлетическую конусность. Способствует силе хвата.

# Строение мышц



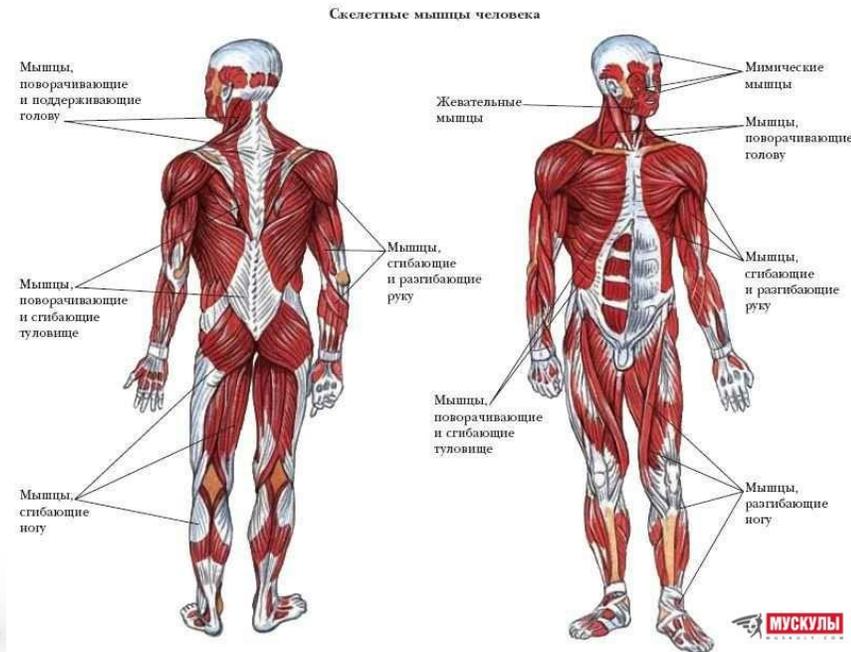
# Мышцы туловища



# Особенности строения мышц

Мышцы составляют около 40% общего веса мужчины или женщины. Они присутствуют во всех частях тела, и дают человеку возможность двигаться, постоянно сокращаясь и расслабляясь. Анатомия мышц достаточно интересна, но об их строении и функциях знает не все.

- ▶ Спортсмену же, активно занимающемуся бодибилдингом, информация о особенностях строения мышц просто необходима. С ее помощью вы научитесь эффективно тренировать мышцы, не повреждая и не травмируя их.



# Упражнения на развития мышц

## 1. Бег на месте с высокими коленями

Техника выполнения упражнения:

- подтягивайте колени как можно выше;
- во время бега не задерживайте дыхание;
- старайтесь держать спину ровной.

## 2. Выход в планку из положения стоя

Техника выполнения упражнения:

- в горизонтальном положении соблюдайте все правила выполнения планки, т.е. втяните живот, расправьте плечи и натяните таз вперед;
- во время движения руками колени могут быть слегка согнуты, если подколенные сухожилия слишком туго натянуты;
- расправляйте плечи и оттягивайте их от ушей

## Боковая планка со скручиванием

Техника выполнения:

- плечи над локтями и ноги на ширине бедер;
- зажмите корпус и не допускайте провисаний или выпячиваний вверх;
- не меняйте положение ног, оставляйте упор на полупальцы.