

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



ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ ОДЛ 03-18.
НИКИШИН И.Р.

Техника безопасности на уроке гимнастики.



1. 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.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;



2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

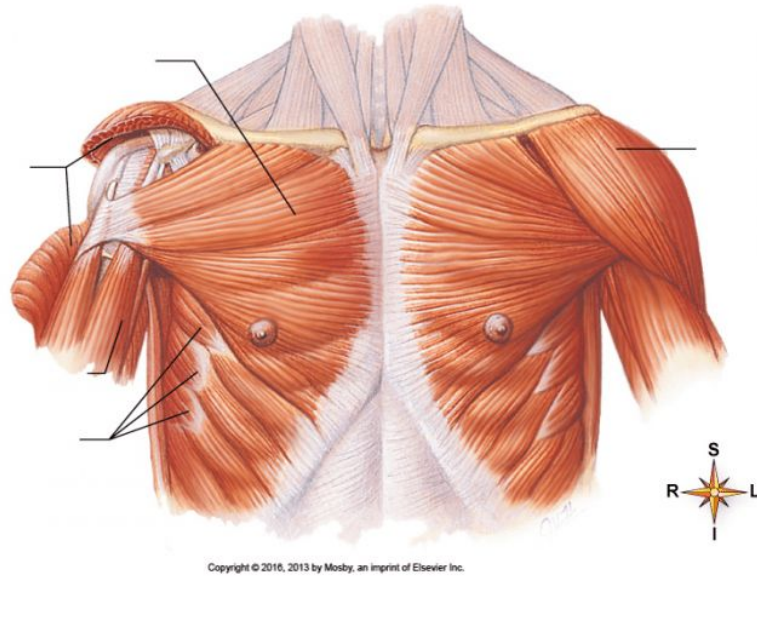
- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование,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

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, 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.

Мышцы груди.

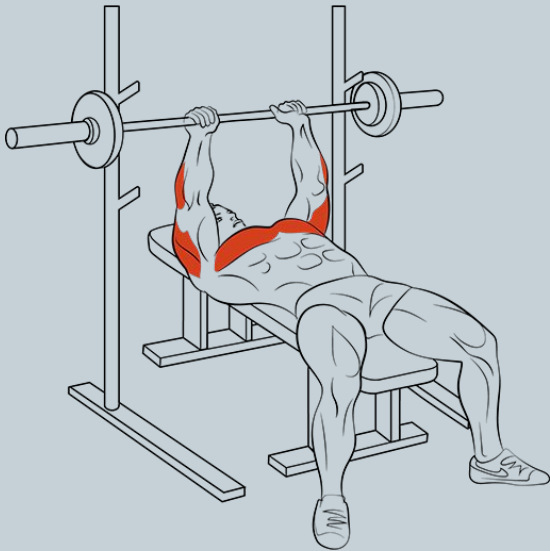


Большая грудная мышца формирует ширину грудной клетки и представляет собой мощный мышечный пласт, разделенный характерной бороздой. При хорошем рельефе мускулатуры имеет три доли: верхнюю, среднюю и нижнюю. Эта мышца вращает плечо внутрь, скрещивает руки и отводит лопатки.

Упражнения.



1. Жим широким хватом лежа на горизонтальной скамейке





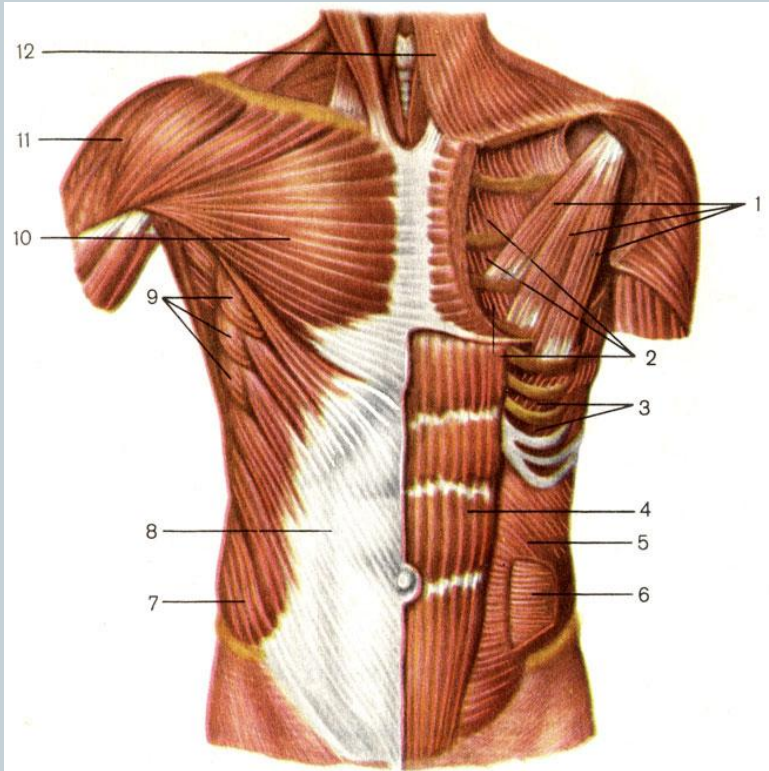
2. Лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.



3. Лежа на скамейке. Гантель в вытянутых вверх руках, локти слегка согнуты. Опускать гантель за голову ("пуловер").



Мышцы живота.



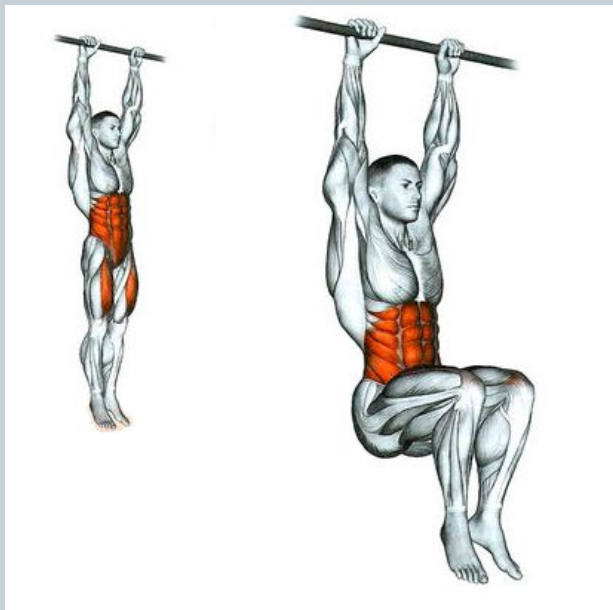
Косая мышца живота расположена с обеих сторон талии. Вращает туловище в сторону и наклоняет корпус вперед. Данная мышца нуждается в постоянной тренировке, так как имеет тенденцию к обрастанию жиром, при этом образуется жировой валик, ликвидировать который очень трудно.

Прямая мышца живота лежит по обеим сторонам живота, разделенная характерной бороздой. Вместе с поперечной и косыми мышцами живота образует так называемый брюшной пресс. Служит внешней опорой для внутренних органов. При хорошем развитии делает живот втянутым, способствует формированию атлетической осанки.

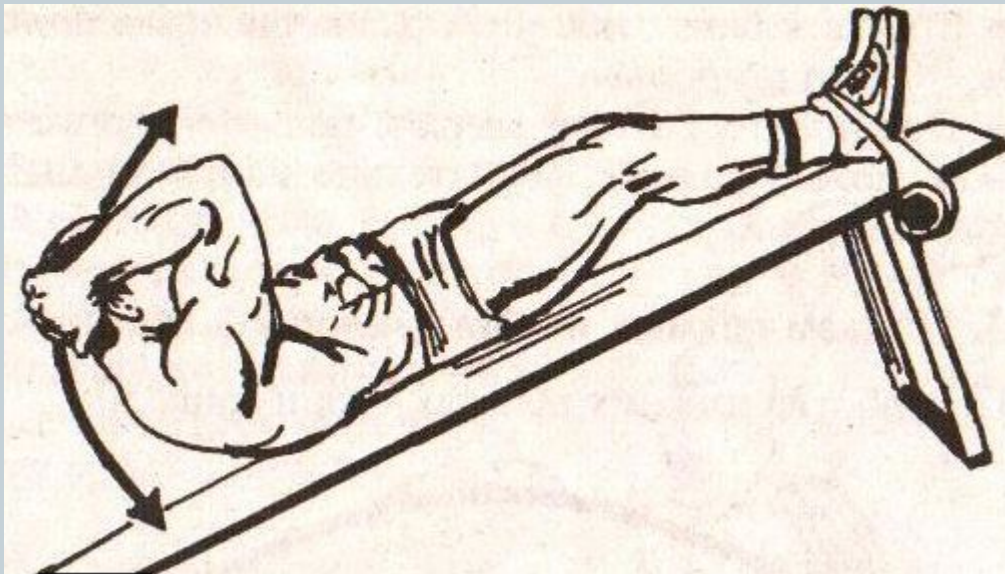
Упражнения



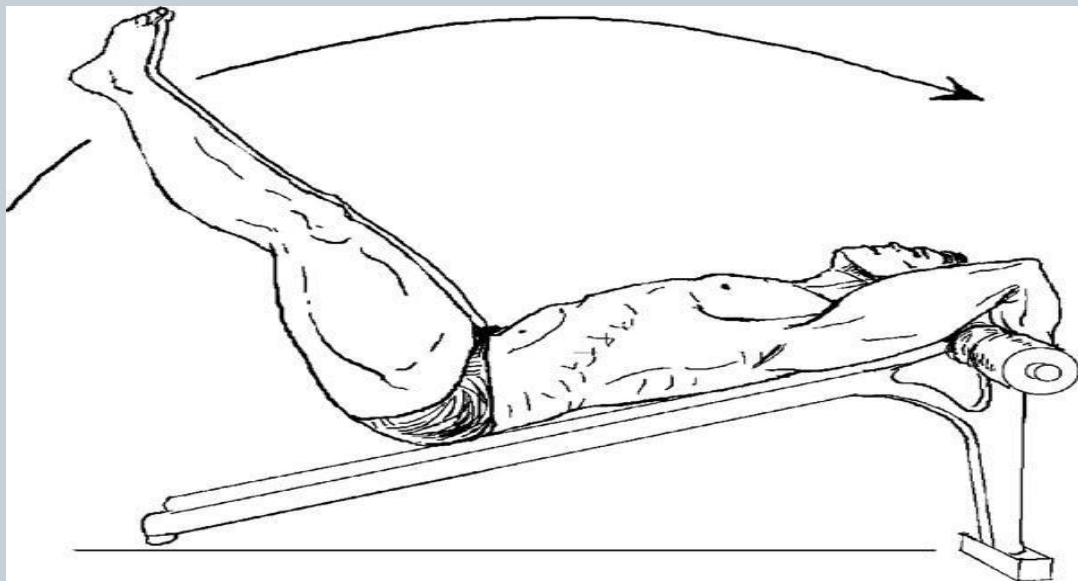
1. Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины (нижняя часть прямых мышц).



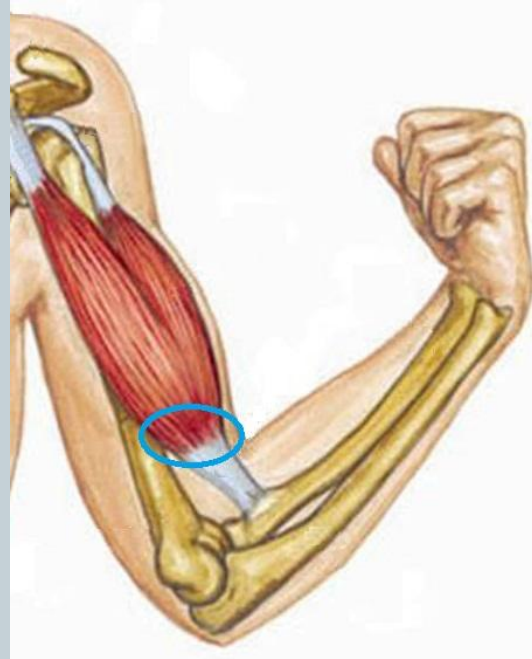
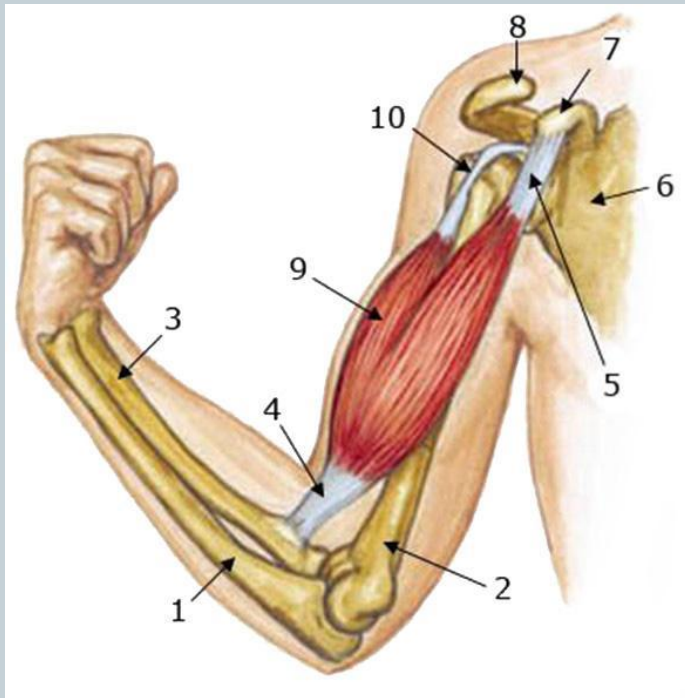
2. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью (верхняя часть прямых мышц).



3. Лежа на наклонной доске головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45 град.(нижняя часть прямых мышц).



Двуглавые мышцы плеча (бицепсы).

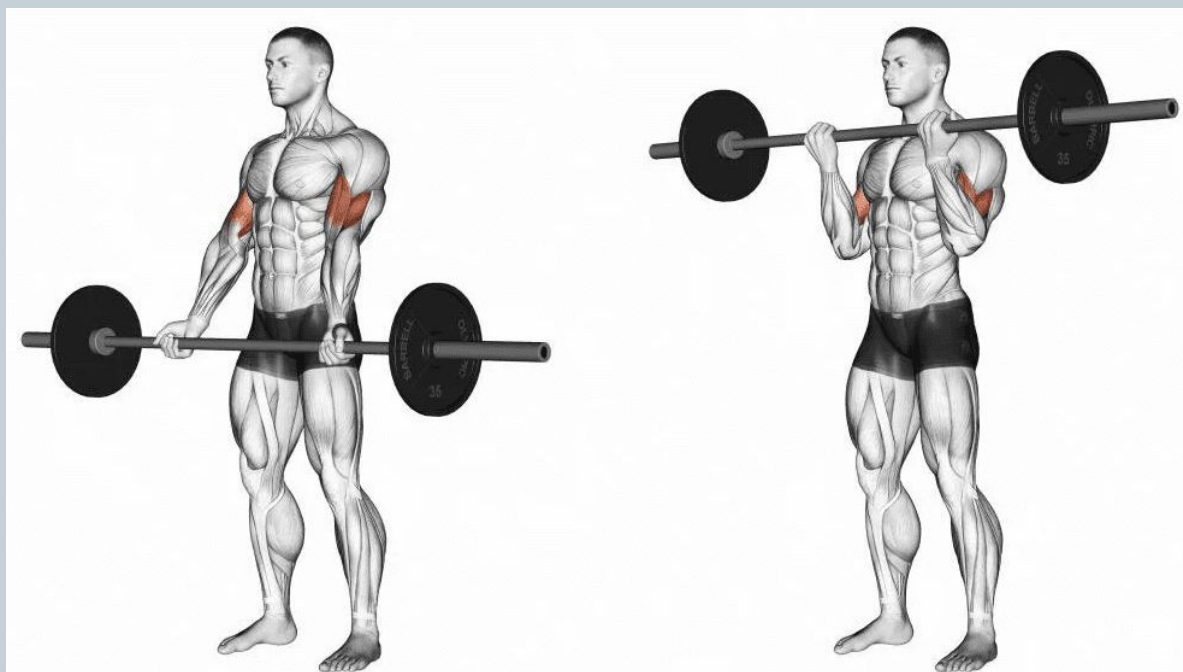


Двуглавая мышца плеча (бицепс) расположена на передней стороне плеча. По форме напоминает массивный шар. Сгибает руку в локте и поворачивает предплечье наружу. Вместе с трицепсом и дельтой эта мышца активно формирует массу плеча, эффективно выделяясь на теле.

Упражнения



1. Стоя, штанга в опущенных руках. Сгибать руки.

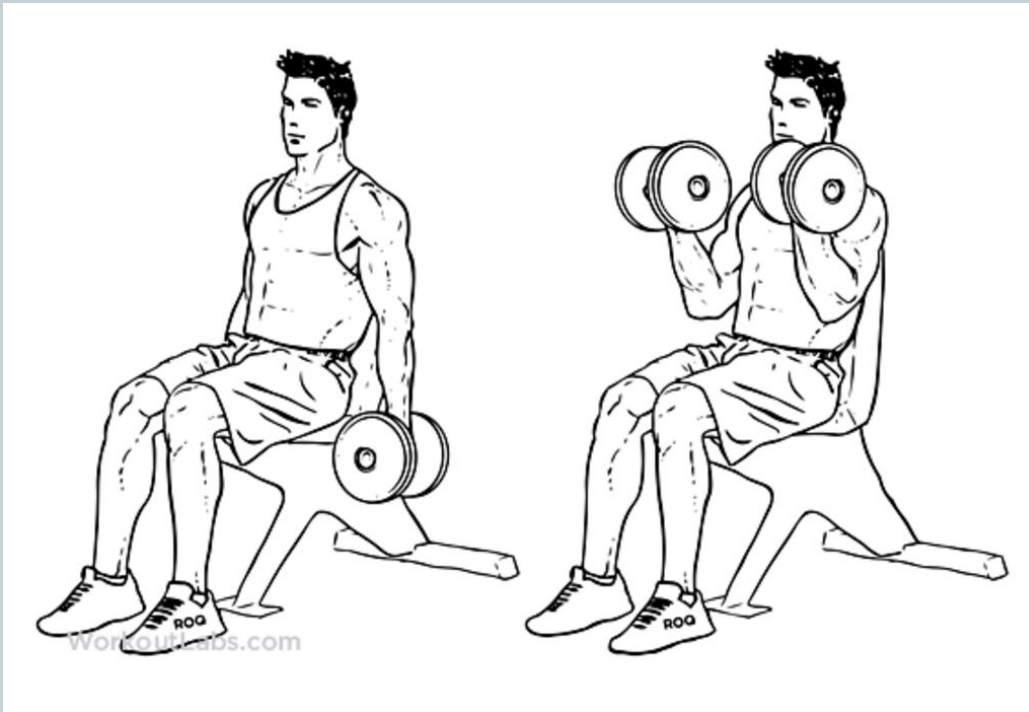




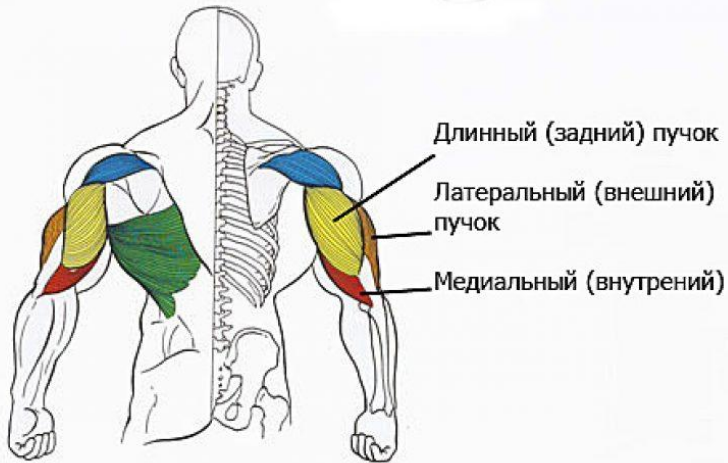
2. Сидя, в руке гантель, локоть упирается в колено на внутренней поверхности бедра. Сгибать руку. Вначале одну, затем другую.



3. Сидя, руки с гантелями опущены. Поочередно сгибать руки.



Трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

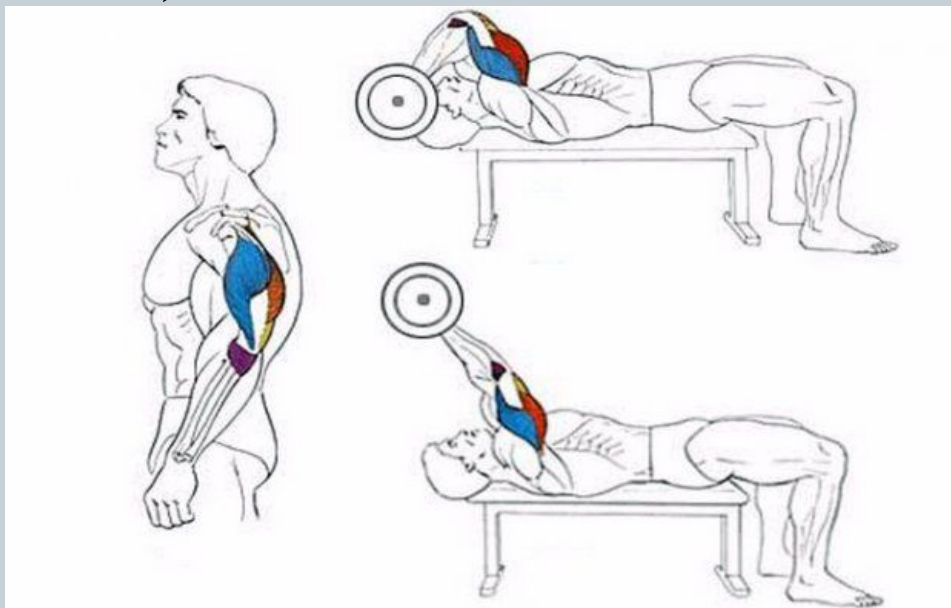


Трехглавая мышца плеча (трицепс) расположена с задней стороны плеча, напоминает по форме подкову. Отводит руку назад и разгибает предплечье в локтевом суставе.

Упражнения

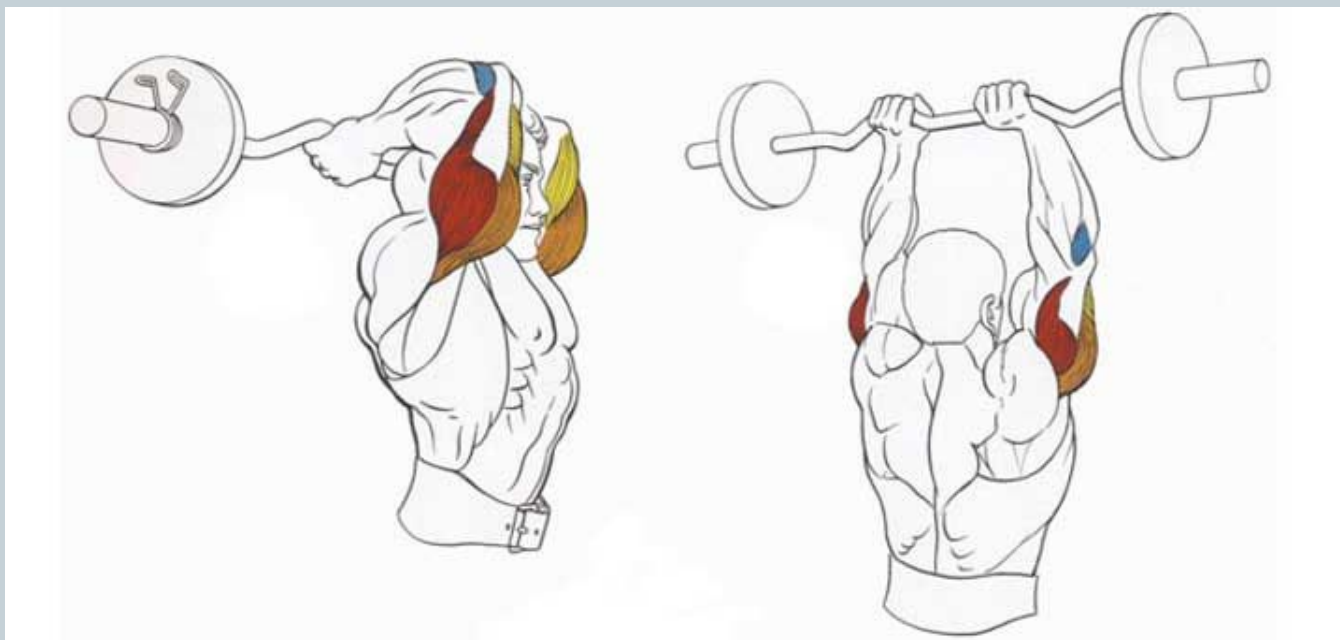


1. Лежа спиной на скамейке, штанга в вытянутых вверх руках, хват узкий. Опускать штангу до касания лба, локти неподвижны (французский жим лежа).





2. Стоя, штанга в поднятых над головой руках.
Опускать штангу за голову, локти неподвижны
(французский жим лежа).





3. Сидя, гантель в поднятой над головой руке.
Опускать гантель за голову, локоть неподвижен.
Вначале одной рукой, затем другой.

