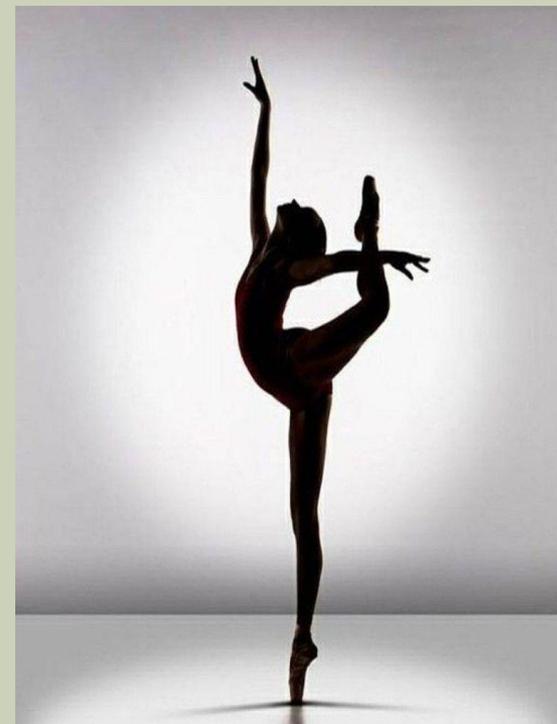


Т.Б. НА ЗАНЯТИЯХ
ГИМНАСТИКОЙ.
ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ И
СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ

Подготовила
студентка
группы Одл
02-19
Петрунина
Алина

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве.
- Протереть гриф перекладины, проветрить спортивный зал.
- Проверить надежность крепления перекладины, крепления гимнастического коня и козла, спортивных винтов брусьев.
- В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты, чтобы поверхность была ровной
- Не выполнять упражнения на снарядах без учителя
- Не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями
- Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими учащимися
- При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал
- При прыжках и соскоках со снарядов приземляться мягко на носки ступней



ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений.
- При выполнении прыжков со спортивных снарядов приземляться мягко и пружинисто.



ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Следует убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой , проветрить спортивный зал.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.



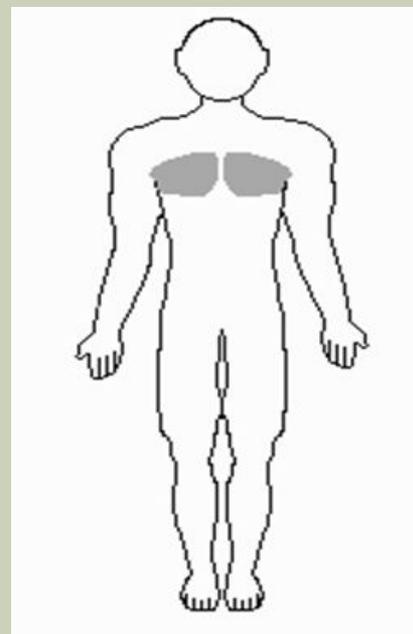
ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ И СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ



Мышцы или мускулы — органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания.

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.



ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕНОСОМ ВЕСА ТЕЛА НА ОДНУ РУКУ

Это упражнение гораздо сложнее классических отжиманий, оно обеспечивает серьезную нагрузку на грудные мышцы, но требует тренировки и силы рук.

Встаньте в упор лёжа, сместите вес тела в сторону правой руки.

Опуститесь в отжимание и в нижней точке переведите вес тела на левую руку.

Выжмите себя вверх, опираясь в основном на левую руку, а затем снова переведите вес тела на правую руку и повторите упражнение.

Повторите подход с другой руки. Во втором подходе опускайтесь с упором на левую руку, а поднимайтесь с упором на правую.



БОКОВЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Лягте на пол на правый бок, правую руку положите на левое плечо, а левую поставьте на пол перед собой.

Выжмите себя наверх левой рукой, чтобы корпус поднялся с пола. Таз остаётся на полу.

Снова опуститесь на пол и повторите упражнение.

Повторите с другого бока.



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЁЖА

Лягте на скамью или на пол, если занимаетесь дома, и возьмите в руки гантели так, чтобы ладони были обращены друг к другу.

Вытяните руки перед собой.

Разведите гантели так, чтобы в локте образовался прямой угол.

На выдохе выжмите гантели вверх и повторите упражнение.

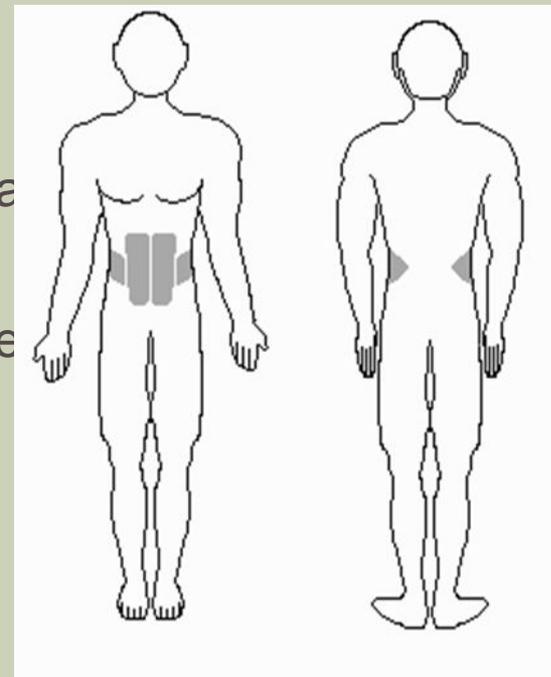
Во время выполнения упражнения прижимайте поясницу к полу, не прогибайте спину.



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.



лягте на коврик, руки за голову, ноги согните в коленях.

Необходимо набрать воздуха и растянуть грудную клетку. Затем на выдохе опустить грудную клетку и немного приподнять тело, оторвав спину от пола.

Самое важное, при выполнении упражнения должна меняться длина Ваших мышц пресса. При скручивании они должны максимально укорачиваться и сокращаться, при возвращении назад – удлиняться и растягиваться. Не стремитесь, выполняя скручивания, поднимать тело слишком высоко. Этого не требуется.

Обратите внимание на положение головы и рук. Не следует тянуть голову руками! Голова свободно лежит на ладонях и приподнимается лишь немного вместе с телом. Взгляд устремите вверх. Локти все время держите разведенными в стороны.

Скручивания обычно выполняют в замедленном темпе с полной амплитудой – 3 подхода по 12-25 повторений.



ПОДТЯГИВАНИЯ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ НА ТУРНИКЕ

необходимо повиснуть на турнике так, чтобы ноги не касались пола. Мышцы пресса должны быть расслаблены и растянуты.

На выдохе энергично подтяните колени к груди, одновременно сгибая ноги в коленях. Задержитесь в этом положении на мгновение, почувствовав напряжение и сокращение мышц пресса. Затем плавно, на вдохе, верните ноги в исходное положение. Выполняйте подъемы ног непрерывно, без длительных пауз между повторениями.

При выполнении подъемов ног неизбежно возникает раскачка тела. Не старайтесь её устранить. Наоборот, это очень полезный тренировочный фактор, заметно усложняющий и развивающий Ваши мышцы пресса.

Подъемы ног на турнике делают в среднем или замедленном темпе – 3 подхода по 12-25 повторений в зависимости от Вашего уровня подготовки.



ПЛАНКА

встаньте на четвереньки, а затем примите положение планки, стоя на локтях.

Необходимо продержаться в этом положении 30 и более секунд. Обычно рекомендуется не более 2 минут.

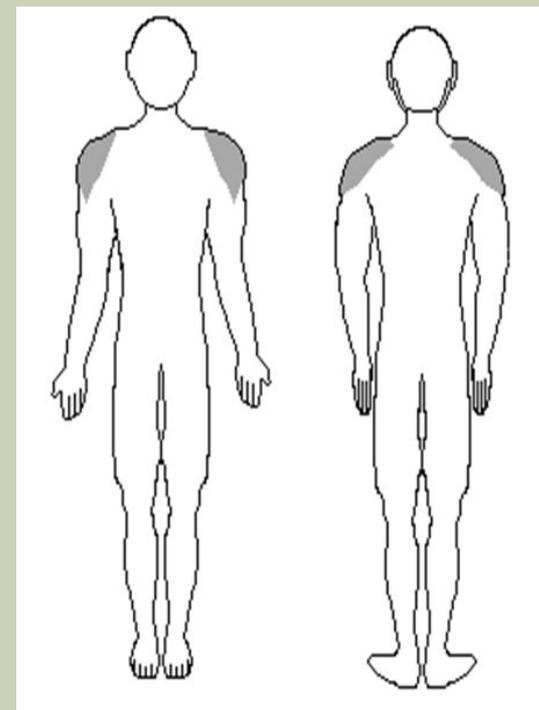
Следите за ровностью тела и обращайтесь внимание на ощущения в пояснице. Если при выполнении планки в ней появляется напряжение, на время откажитесь от планки. Вам сначала необходима коррекция поясничного лордоза.

Планку можно выполнять в 3 подходах по 30-120 секунд.



Дельтовидные мышцы.

Дельтовидная мышца 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.



ЖИМ ШТАНГИ ВВЕРХ С ГРУДИ СИДЯ

Сядьте на скамью широко расставив ноги и надежно уперевшись стопами в пол. Возьмите штангу со стоек широким хватом, и опустите ее на верхнюю часть груди. Спина и предплечья расположены вертикально, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен перед собой. На выдохе мощно, но плавно, выпрямите руки, подняв штангу вверх. На вдохе медленно, сохраняя контроль над снарядом и выдерживая правильную траекторию движения, опустите штангу ВНИЗ.



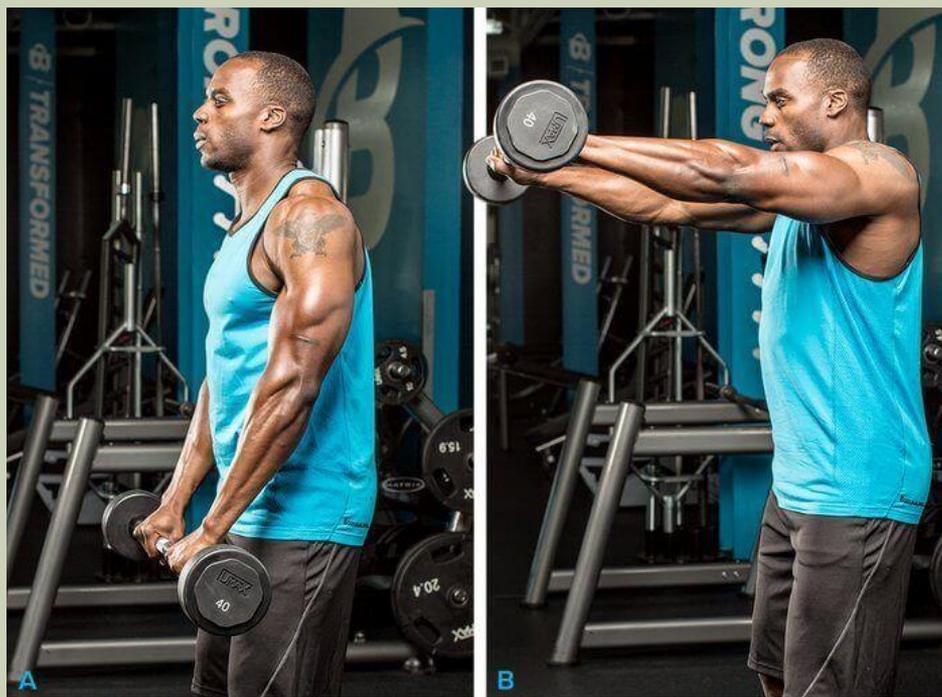
ПООЧЕРЕДНЫЙ ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ПЕРЕД СОБОЙ НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ СИДЯ

Сядьте на скамью и возьмите гантели в руки. В исходной позиции руки находятся внизу. Спина прямая. Взгляд направлен перед собой. На выдохе поднимите гантель перед собой до параллели с полом. Опустите гантель вниз и повторите упражнение другой рукой.



ПОДЪЕМ ШТАНГИ ПЕРЕД СОБОЙ СТОЯ

Возьмите штангу хватом сверху и станьте ровно. В исходной позиции руки со штангой находятся внизу. Спина прямая. Взгляд направлен перед собой. На выдохе поднимите штангу перед собой до параллели с полом. На вдохе опустите штангу.



Мышцы предплечья.

Плечелучевая мышца находится на переднем крае предплечья. Сгибает и поворачивает предплечья наружу. Формирует массу предплечья, придает руке атлетическую конусность. Способствует силе хвата.

Длинный лучевой разгибатель кисти разгибает и отводит кисть.

Короткий разгибатель кисти тоже участвует в разгибании кисти.

Общий разгибатель пальцев рук разгибает пальцы рук.

Все эти мышцы формируют атлетическое предплечье и играют серьезную роль в работе с максимальными отягощениями.

Мышцы предплечий участвуют почти во всех упражнениях для верхней части тела, либо помогая вам держать снаряд. Всякий раз, когда вы сгибаете локти или запястья, напрягаются мышцы предплечий.



СГИБАНИЯ КИСТЕЙ СИДЯ

Сжать пальцы рук и поднять кисти вверх на максимальную высоту, после чего вернуться в исходное положение. В ходе выполнения упражнения предплечья должны быть все время плотно прижаты к бедрам.



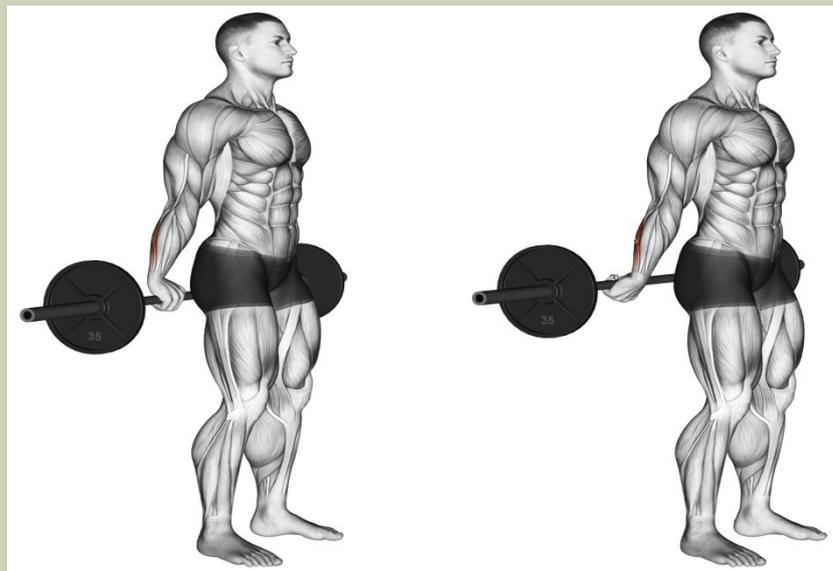
ЖИМ ГИРИ НА ЛАДОНИ

Удерживая снаряд на ладони, выжать его вверх до полного выпрямления руки, после чего опустить в исходное положение. При выполнении упражнения необходимо все время смотреть на гирю, что позволяет облегчить фиксацию снаряда.



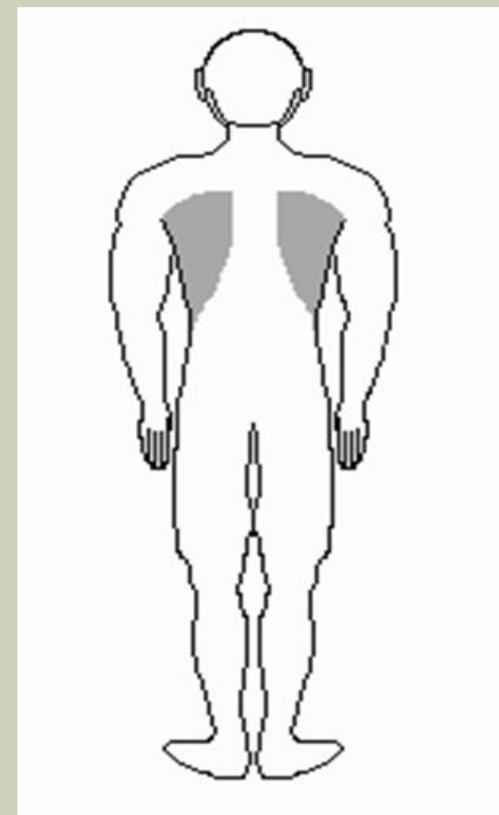
СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ СО ШТАНГОЙ ЗА СПИНОЙ

Станьте прямо, держа штангу за спиной. Используйте пронированный хват, штанга на ширине плеч (ладони обращены назад по отношению к ягодицам). На выдохе медленно сгибайте запястья, поднимая штангу вверх. Задержитесь в верхней точке на 2 секунды и на вдохе медленно верните штангу в исходное положение.

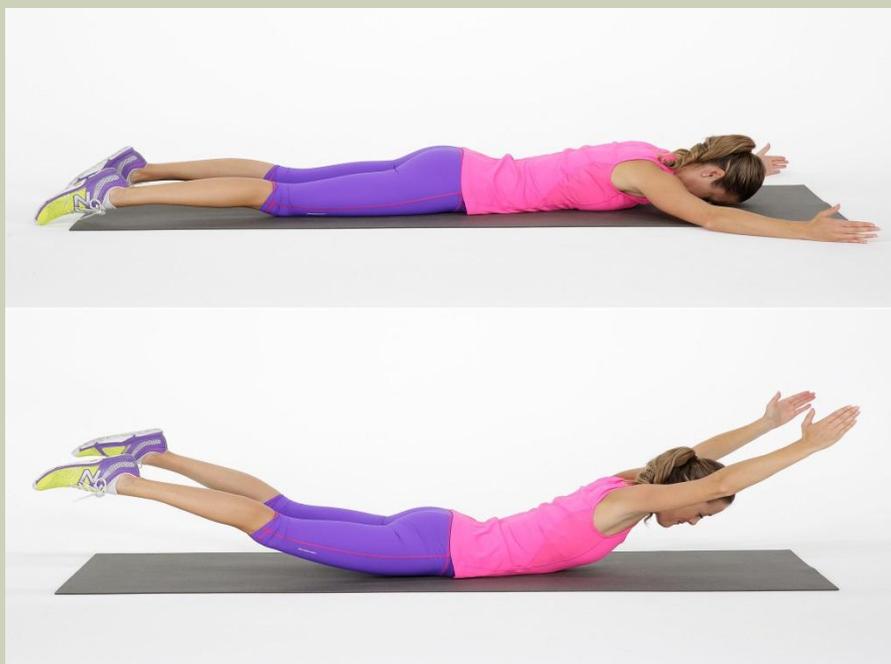


Мышцы спины.

Широчайшая мышца спины расположена веером по всей задней поверхности туловища. Ее функции разнообразны, поскольку она участвует в движении всего плечевого пояса. При правильном развитии создает завершенный облик сильной спины.



Лягте на пол лицом вниз, руки вытяните вперед. Одновременно оторвите от земли ноги и руки (не сгибая), а также голову. Постарайтесь их поднять как можно выше, образуя дугу. Задержитесь на 2-3 секунды в этом положении, а затем медленно опустите их в начальное положение.



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Задействует все мышцы спины, а также ягодичные и заднюю группу мышц бедра.

Достаточно просто сесть на пол с выпрямленными ногами, расположить ладони между ними и медленно наклоняться вперед. Старайтесь не сгибать колени и дотронуться грудью до ног, зафиксируйте тело в этом положении на несколько секунд и медленно поднимайтесь в исходное положение. Повторите действие 5-8 раз.

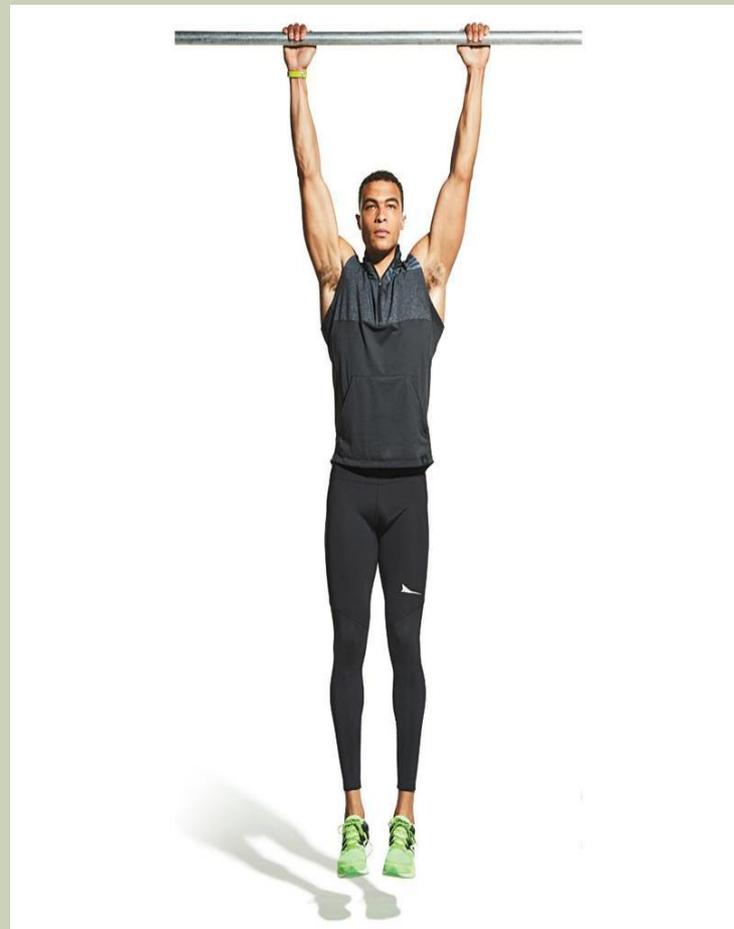


ВИС НА ТУРНИКЕ

Повисните на турнике на минуту. Постарайтесь расслабиться и почувствовать как растягиваются межпозвоночные диски.

Опускаться на землю нужно обязательно плавно, без прыжка, иначе эффективность упражнения будет сведена к нулю.

Это простое занятие поможет не только растянуть позвоночник, но и улучшить мышечную и связочную растяжку.

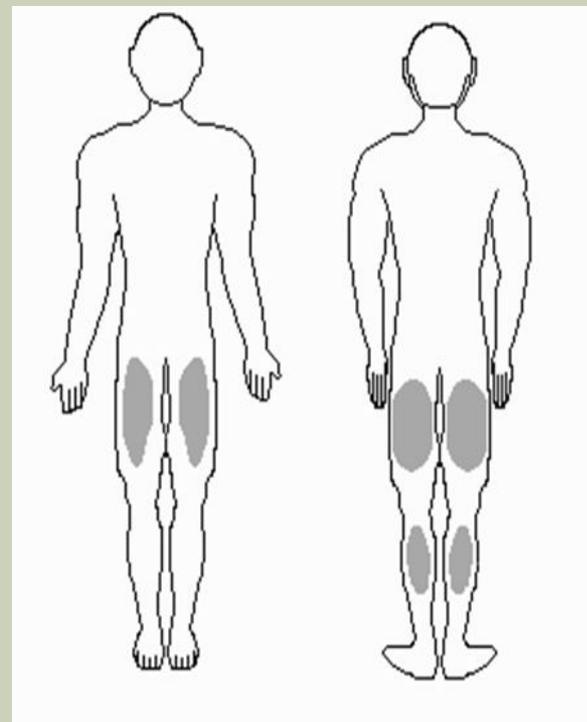


Мышцы ног.

Прямая мышца бедра сгибает бедро и разгибает голень, входит в состав четырехглавой мышцы бедра.

Двуглавая мышца бедра расположена на задней поверхности бедра, состоит из двух головок, сгибает голень в коленном суставе.

Икроножная мышца имеет две головки и переходит в ахиллово сухожилие. Сгибает голень в коленном суставе и стопу в голеностопном. При правильном развитии благодаря этой мышце мужские ноги выглядят мощными и сильными



ЗАШАГИВАНИЯ НА ПЛАТФОРМУ

Стоим перед платформой ровно, руки опущены, плечи слегка отведены назад. Также для удобства выполнения данной тренировки можно согнуть руки в локтях. Становимся на платформу вначале одной ногой, затем ставим вторую. Зашагиваем десять раз правой, затем столько же левой ногой. Опорная нога должна сохранять прямой угол.



«СТУЛЬЧИК» (СТАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ)

Становимся спиной к стене и немного от неё отступаем. Медленно опускаемся на воображаемый стул. Имитируем сидение на стуле в среднем от тридцати секунд до одной минуты. Спину и затылок плотно прижимаем к стене, в коленном суставе удерживаем прямой угол. Усилием бедра и голени, выпрямляем ноги и поднимаемся. Потряхивая стопами, расслабляемся в течение тридцати секунд.



ПРИСЕДАНИЯ

Приседаем с прямой спиной, руки можно вытянуть вперёд или обхватить ими плечи. Ноги должны быть шире плеч, носочки развёрнуты. Приседаем, как и в первом случае, не полностью, в медленном темпе

