

# Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные группы мышц и способы их развития.

ТРОФИМОВ АНДРЕЙ 11-Я ГРУППА

# Техника Безопасности

## Перед началом занятий:

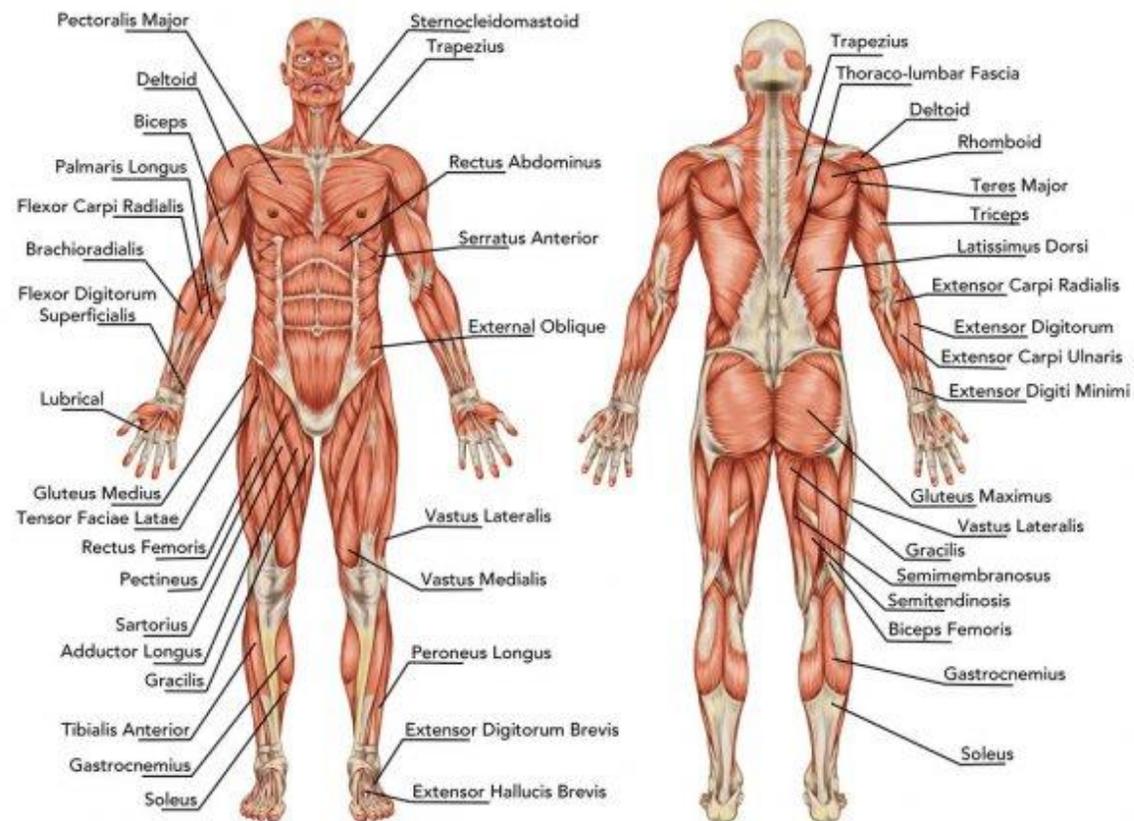
- 1) Посещать уроки физической культуры ученик должны в специальной спортивной форме и обуви.
- 2) Переодеваться на занятие необходимо в специально отведенном месте (раздевалке; мальчики и девочки переодеваются в разных раздевалках).
- 3) В карманах спортивной формы не должно быть предметов, которые могут представлять опасность во время проведения занятия.
- 4) Подготовка спортивного инвентаря к уроку осуществляется с разрешения и под руководством учителя.
- 5) Во время занятий ученик должны точно выполнять все указания и команды учителя.

## Во время занятий:

- 1) Каждый ученик должен перед началом урока прослушать инструктаж по ТБ, только после этого он может быть допущен к уроку.
- 2) Запрещено покидать спортивный зал или спортивную площадку без разрешения учителя.
- 3) Запрещено самостоятельно выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.
- 4) Во время выполнения задания находится на отведенном для этого.
- 5) При выполнении заданий минимизировать столкновения и падения (соблюдать дистанцию, не останавливаться резко, не менять траекторию и т.п.).
- 6) Не выполнять упражнения на мокром полу или скольком и рыхлом грунте.
- 7) Прежде, чем приступить к выполнению ряда упражнений (метание) убедиться в том, что в секторе броска нет людей.
- 8) При ухудшении состояния или получения травмы, прекратить выполняемое задание и обратиться к учителю.

# Мышцы

- Мышцы - органы, состоящие из мышечной ткани; способны сокращаться под влиянием нервных импульсов. Часть опорно-двигательного аппарата.
- Выполняют различные движения, обеспечивая перемещение тела, поддержание позы, сокращение голосовых связок, дыхание и прочее. Мышечная ткань упруга и эластична; состоит из миоцитов (мышечных клеток).
- Для мышц характерно утомление, которое проявляется при интенсивной работе или нагрузке.

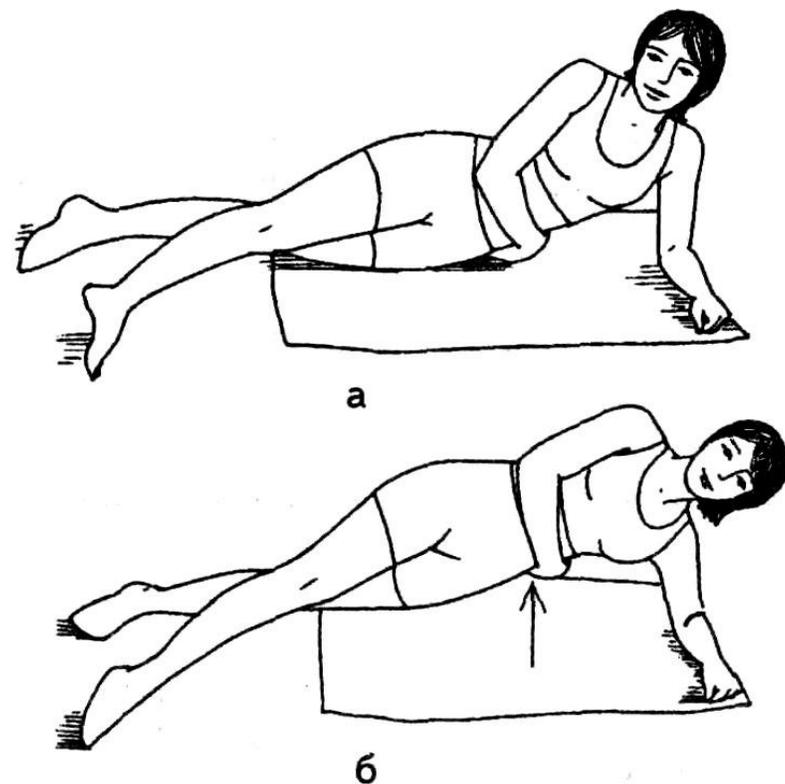


# Упражнения

## Боковое поднятие корпуса

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне.

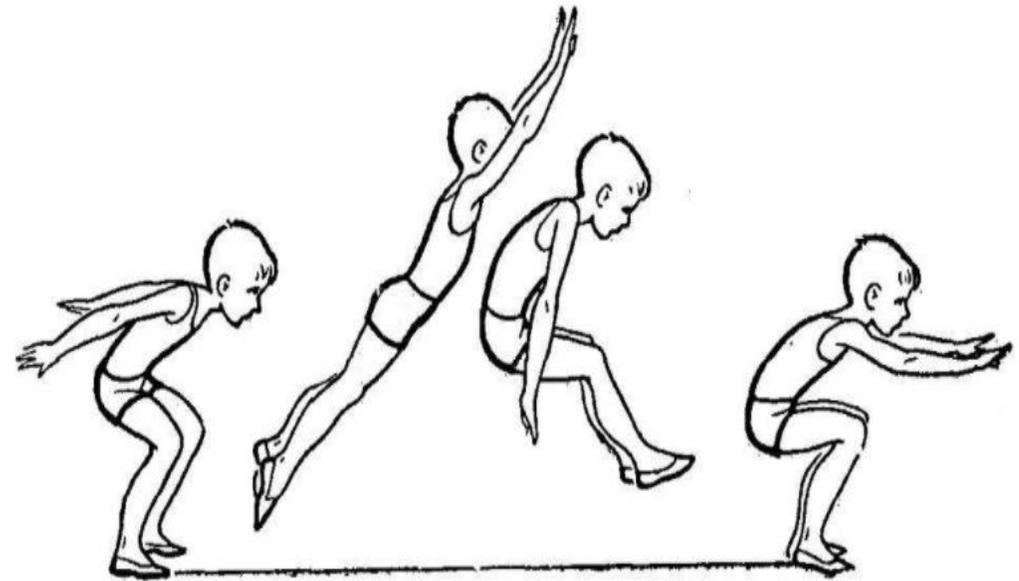
Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.



# Упражнения

## Лягушка

Развивает многие группы мышц: стопу для отталкивания, связки-подыматели для поднятия бедра, переднюю и заднюю поверхность бедра для силы выталкивания из приседа. Если вы ни разу не делали это упражнение, или у вас был долгий перерыв, то не стоит сразу начинать выполнять упражнение с большим количеством прыжков: это с высокой долей вероятности приведет к сильному закислению четырехглавой мышцы. Чтобы этого избежать, начните всего с 1-2 подходов по 3-5 прыжков.



# Упражнения

## Бег на месте

Развивает скоростно-силовые качества, является кардионагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

