

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

Булкин Александр 11-я группа

До начала занятий.

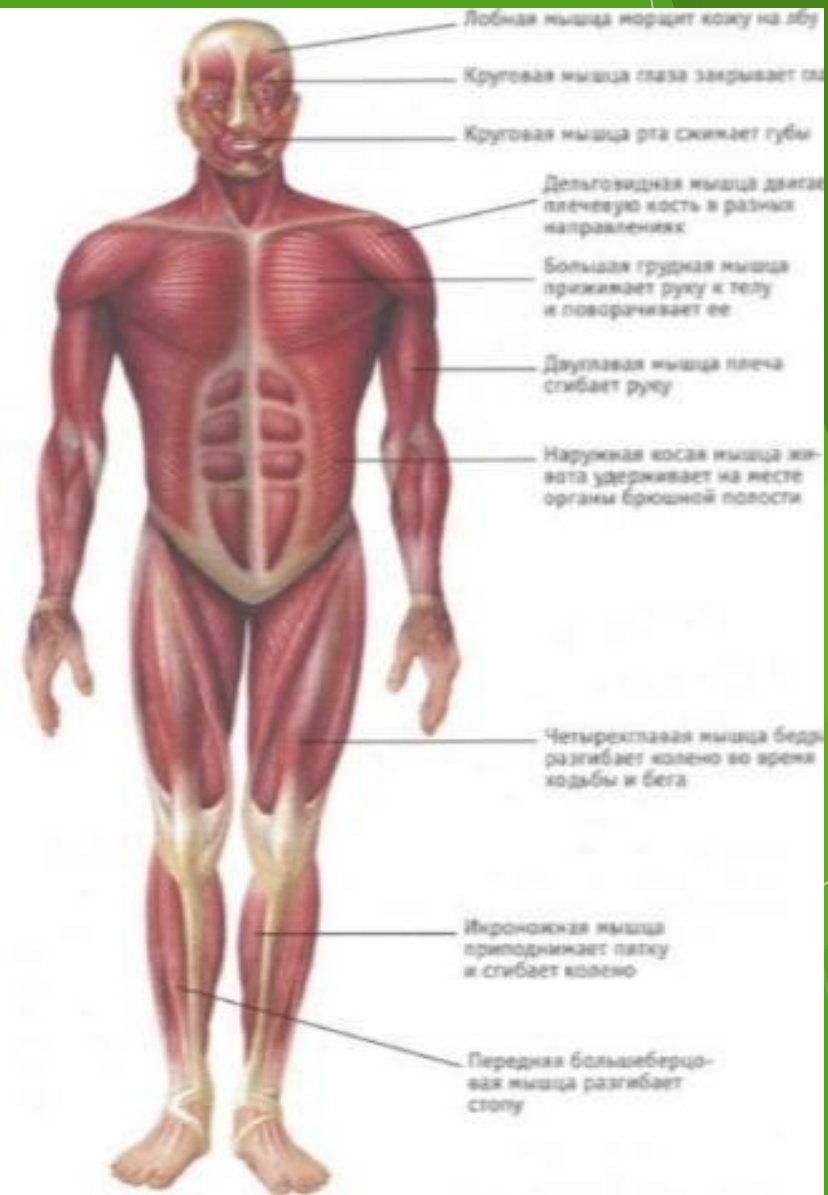
- ▶ Принести и надеть форму одежды, предусмотренную требованиями школы
- ▶ Не заходить на место проведения учебы без указания преподавателя
- ▶ Построиться для начала занятия в одном месте
- ▶ Не нарушать целостность спортивного инвентаря и иного оборудования
- ▶ Не проявлять агрессивных действий в отношении своих одноклассников.

На занятиях.

- ▶ Ученики не должны допускать применение спортивных принадлежностей не по назначению, тем более для нанесения вреда здоровью своим одноклассникам;
- ▶ Соблюдать требования по дисциплине и во всем слушаться своих учителей при выполнении определенных упражнений;
- ▶ Сохранять целостность спортивного инвентаря;
- ▶ Знать после прохождения инструктажа, где находится аварийный выход, а при возникновении нештатного происшествия или чрезвычайного происшествия без паники централизованно и под присмотром педагогического работника покинуть опасное помещение или участок территории;
- ▶ Предпринимать меры предосторожности при выполнении спортивных задач и не допускать нанесения вреда здоровью.

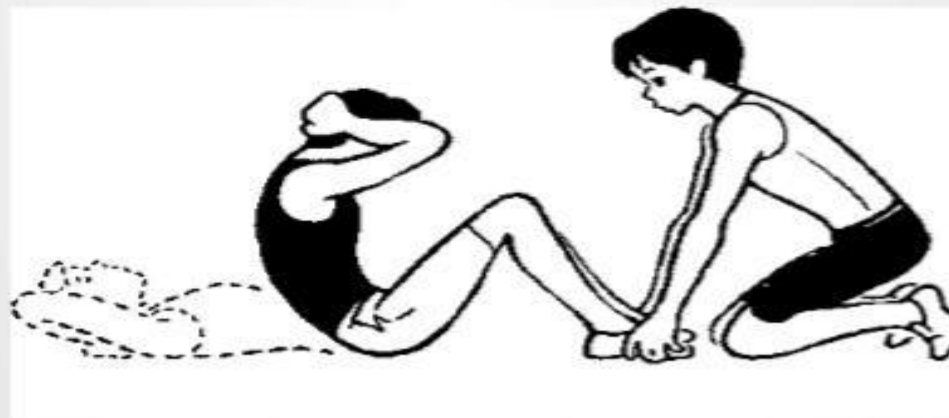
Мышцы

- Мышцы или мускулы (от лат. *musculus* — мышка, маленькая мышь) — 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. В теле человека 640 мышц. Мышечная масса человеческого организма состоит из трёх типов мышц, различающихся своим строением.
- Основная группа мышц — скелетные, или поперечно-полосатые мышцы. Скелетных мышц у каждого из нас более 600. Мышцы этого типа способны произвольно, по желанию человека, сокращаться и вместе со скелетом образуют опорно-двигательную систему.



Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.





* «Планка» - это идеальное упражнение для того, чтобы работать над всеми мышцами пресса, так как в таком положении они сильно напрягаются. Если вы хотите накачать пресс, то «планку» обязательно нужно включать в список упражнений. Другие упражнения могут концентрироваться на каких-то отдельных группах мышц, но именно с помощью данной позиции вы сможете одновременно работать сразу над всеми группами мышц, и это будет максимальная эффективность