

Объединение «Топотушки»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа обучения танцевальному искусству «Топотушки - 1 ступень».

Консультация для родителей по теме: «Растяжка мышц ног для поперечного шпагата в домашних условиях».

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Заварова С.

Задачи:

- Дать понятие о мышцах ног.
- Дать понятие «Поперечный шпагат».
- Ознакомление с упражнениями на улучшение эластичности мышц ног для поперечного шпагата, подвижности тазобедренных суставов и для развития выворотности.
- Дать рекомендации при выполнении упражнений

1. Организационный момент.

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Мышцы ног

Мышцы ног - это большая мышечная группа (свыше 50% от всех мышц).



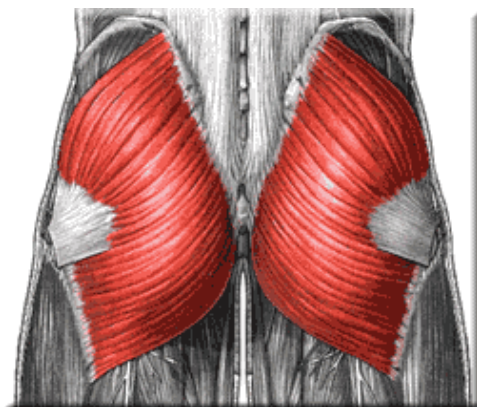
Рис.1. Мышцы, задействованные при растяжке на поперечный шпагат.

С точки зрения строения мышцы нижних конечностей принято условно разделять на 4 основные группы:

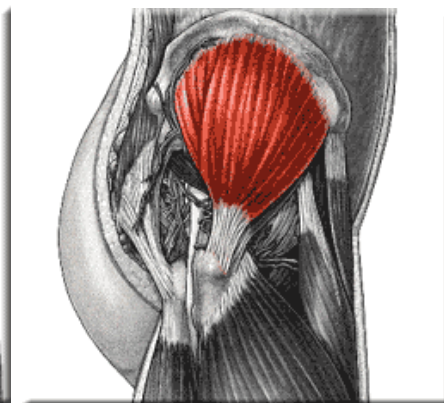
1. ягодицы;
2. передняя поверхность бедра;
3. задняя поверхность бедра;
4. мышцы голени.

Когда мышцы ног сокращаются/ расслабляются, они двигают скелетные кости, тем самым задавая телу различные телодвижения. Небольшие мышцы помогают крупным стабилизировать, вращать суставы, а также содействуют в поддержании осанки и баланса тела.

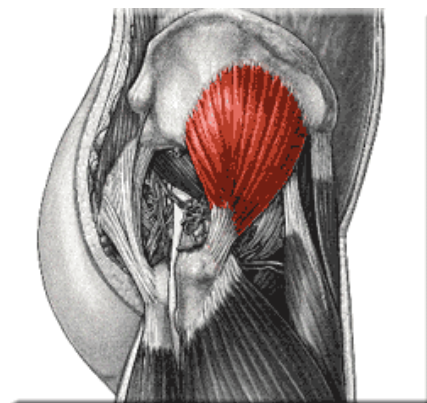
Ягодицы



Большие ягодичные мышцы.



Средние ягодичные мышцы.

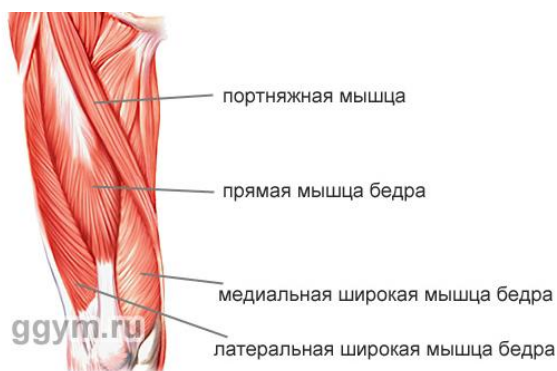


Малые ягодичные мышцы.

Мышцы бедра

Мышцы бёдер - это наиболее крупные мышцы тела человека. От их силы и массы зависит общая физическая форма атлета, его вес, силовые показатели в различных движениях, скорость метаболизма. Бесспорно также влияние хорошо развитых мышц бёдер на здоровье мочеполовой системы, тазобедренных и коленных суставов.

Мышцы передней поверхности бедра



Мышцы задней поверхности бедра



Мышцы голени

Мышцы голени, как и мышцы бедра и тазового пояса, сравнительно сильно развиты. На голени мышцы располагаются с трех сторон, составляя переднюю, заднюю и наружную группы.

Передняя группа мышц разгибает стопу и пальцы, а также и приводит стопу. К ней относятся: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев и длинный разгибатель большого пальца стопы.

Заднюю группу мышц, которая сгибает стопу и пальцы, составляют: трехглавая мышца голени, длинный сгибатель пальцев и длинный сгибатель большого пальца стопы, задняя большеберцовая мышца, подколенная мышца.

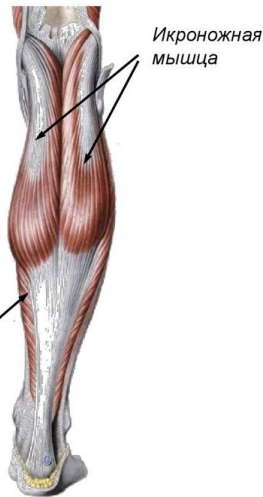
Наружная группа мышц отводит и сгибает стопу; к ней относятся длинная и короткая малоберцовые мышцы.

Мышцы голени. Задняя группа

1. Трёхглавая мышца голени (состоит из икроножной и камбаловидной мышц)
2. Подошвенная мышца?

Функция: сгибают голень и стопу

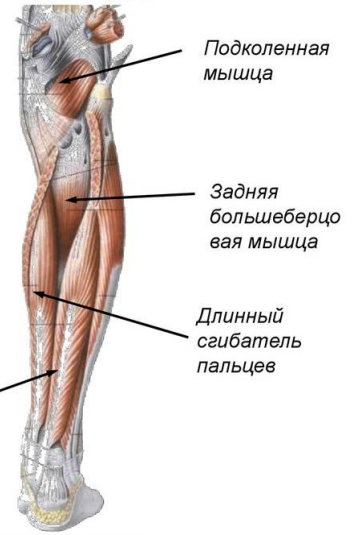
Камбаловидная мышца



3. Подколенная мышца
4. Длинный сгибатель пальцев
5. Длинный сгибатель большого пальца
6. Задняя большеберцовая мышца

Функция: сгибают и супинируют стопу, сгибают пальцы

Длинный сгибатель большого пальца



Мышцы голени. Латеральная группа

1. Длинная малоберцовая мышца
2. Короткая малоберцовая мышца

Функция: сгибают и отводят стопу

Длинная малоберцовая мышца

Короткая малоберцовая мышца



Поперечный шпагат.



Поперечный шпагат – положение корпуса, при котором ноги раскрыты в противоположные стороны разные стороны и похожи на веревку.

Поперечный шпагат улучшает кровообращение в области малого таза и брюшной полости, стимулирует пищеварение, вытягивает, способствует профилактике заболеваний мочеполовой системы.

Очень важно при поперечном шпагате мера **раскрытие бедер (или выворотность)**. Обычно у мальчиков по своей природе они больше раскрыты, у девочек – наоборот. Упражнения помогут развернуть кости и будет легче сесть на поперечный шпагат.

**Упражнениями на улучшение эластичности мышц ног
и выворотности тазобедренных суставов**

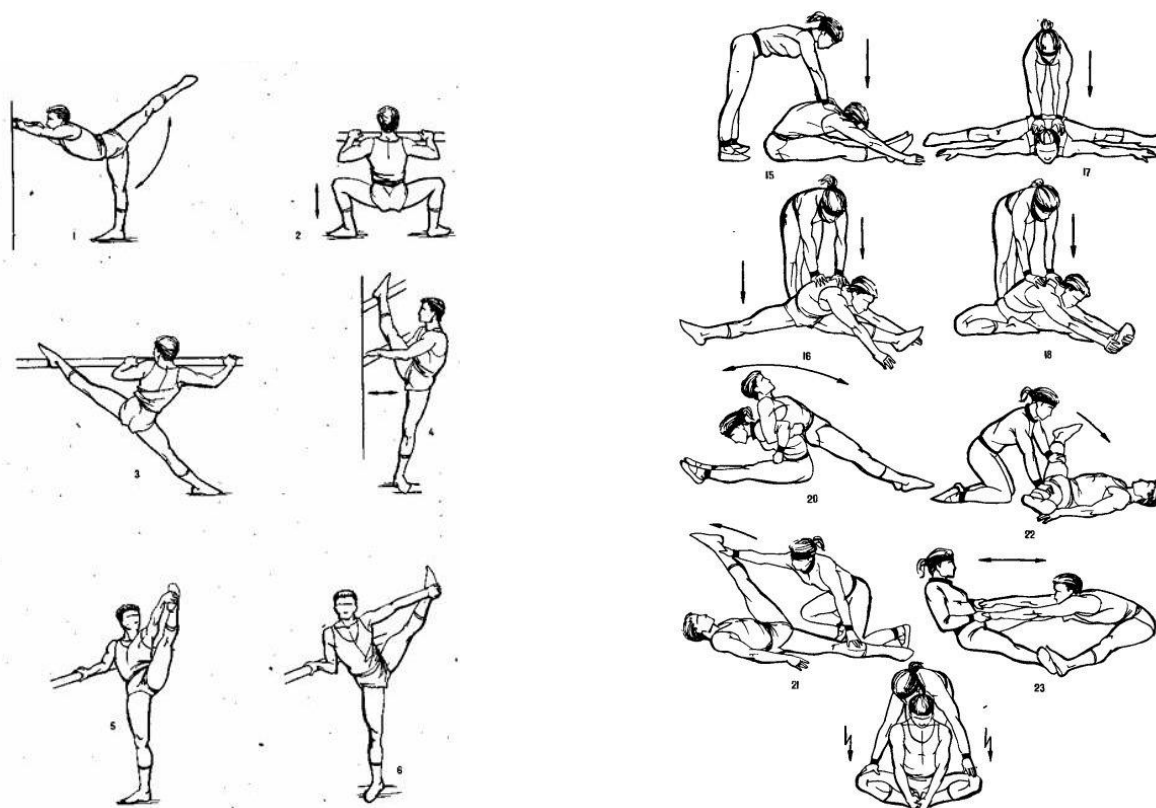
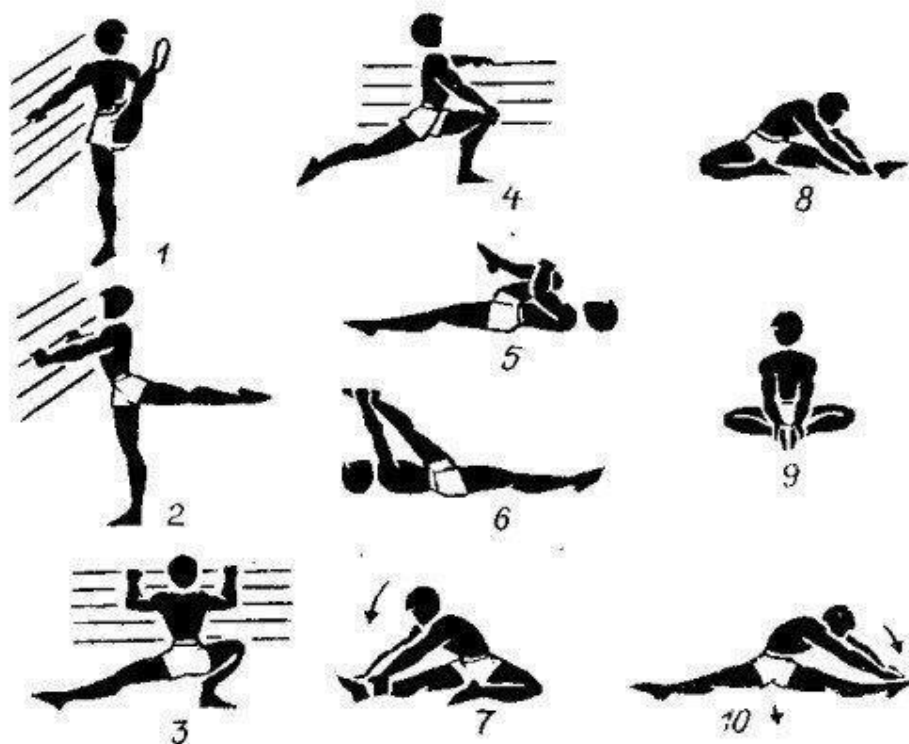


Рис. 2. Выполнение упражнений у опоры, сидя, лежа, совместно с партнером

- «Лягушка». Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и для развития выворотности.

- «Бабочка». Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, стопы соединить подошвенной частью. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и для развития выворотности.

- «Натяжение». Исходное положение – сесть на пол, ноги выпрямить, подъем сократить. Двумя руками взять правую ногу и поднять на 45 градусов над полом. Стараться ногу не сгибать. Это упражнение выполняют для улучшения эластичности задней поверхности бедра.

- «Упражнение 8». Исходное положение – сесть на пол, ноги врозь, руки перед собой на полу. Наклониться вперед, стараясь положить локти на пол. Можно добавить перекаты вперед. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Рекомендации при выполнении упражнений

1. Не допускайте сильных болевых ощущений при выполнении упражнений.
2. Разогретые мышцы тянутся намного лучше. Сделайте разминку, побегайте или погрейтесь на солнышке.
3. Каждое упражнение выполняется не менее 1 минуты для того, чтобы мышцы остыли и привыкли к данному состоянию.
4. Снимайте нагрузку на колени, поворачивая их наверх и носки ног.

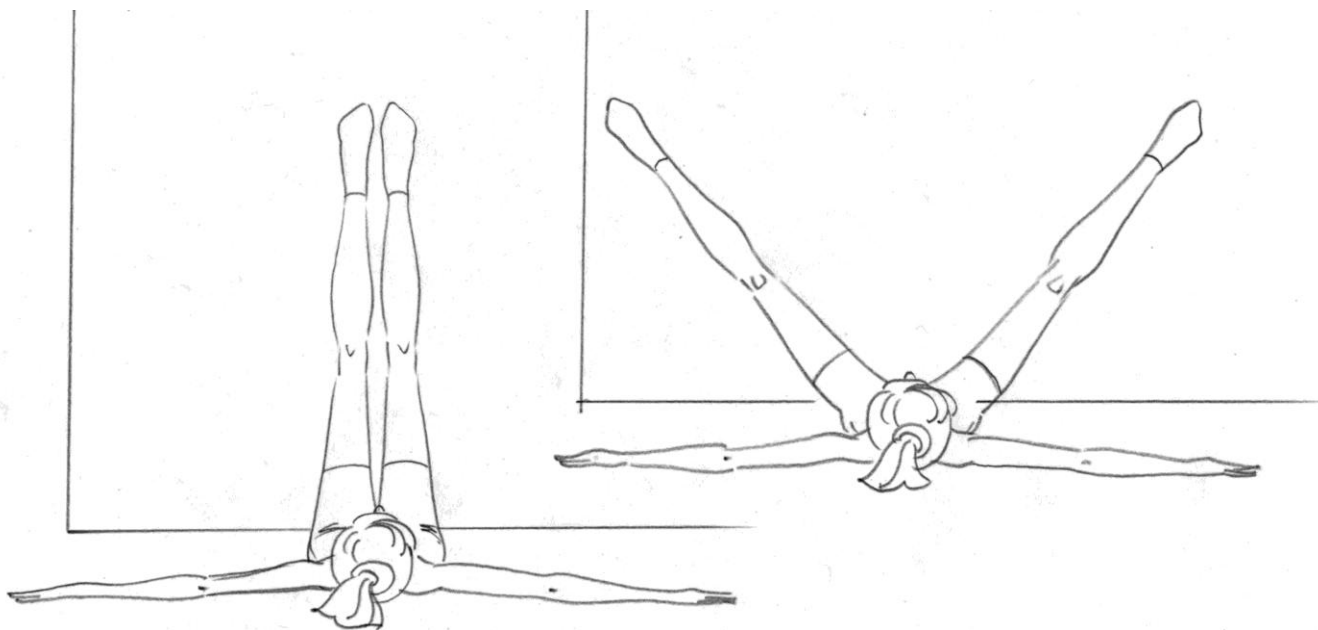


Рис.3. Упражнение у стены для формирования правильного положения таза

3. Ответы на вопросы.