

Как научиться подтягиваться на перекладине



Муниципальное
бюджетное
образовательное
учреждение
«Школы №35 г. Самары»

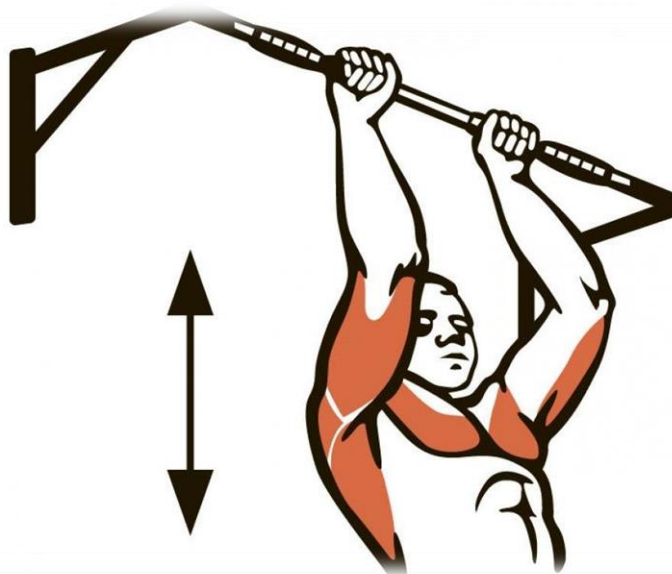
Проект по биологии

Над проектом работал:
Журавлев Кирилл Леонидович
ученик 8Б класса

Руководитель:
Какоша Екатерина Васильевна,
учитель
биологии

Цель проекта

*составление комплекса упражнений для развития
мышц, необходимых в подтягивании*



Гипотеза проекта

изучение строения мышц человеческого тела, особенностей их функционирования помогают совершенствовать механизм выполнения физических упражнений, тем самым повышая эффективность от них.



Основные задачи

Изучить
общую
информацию
о мышцах
человека

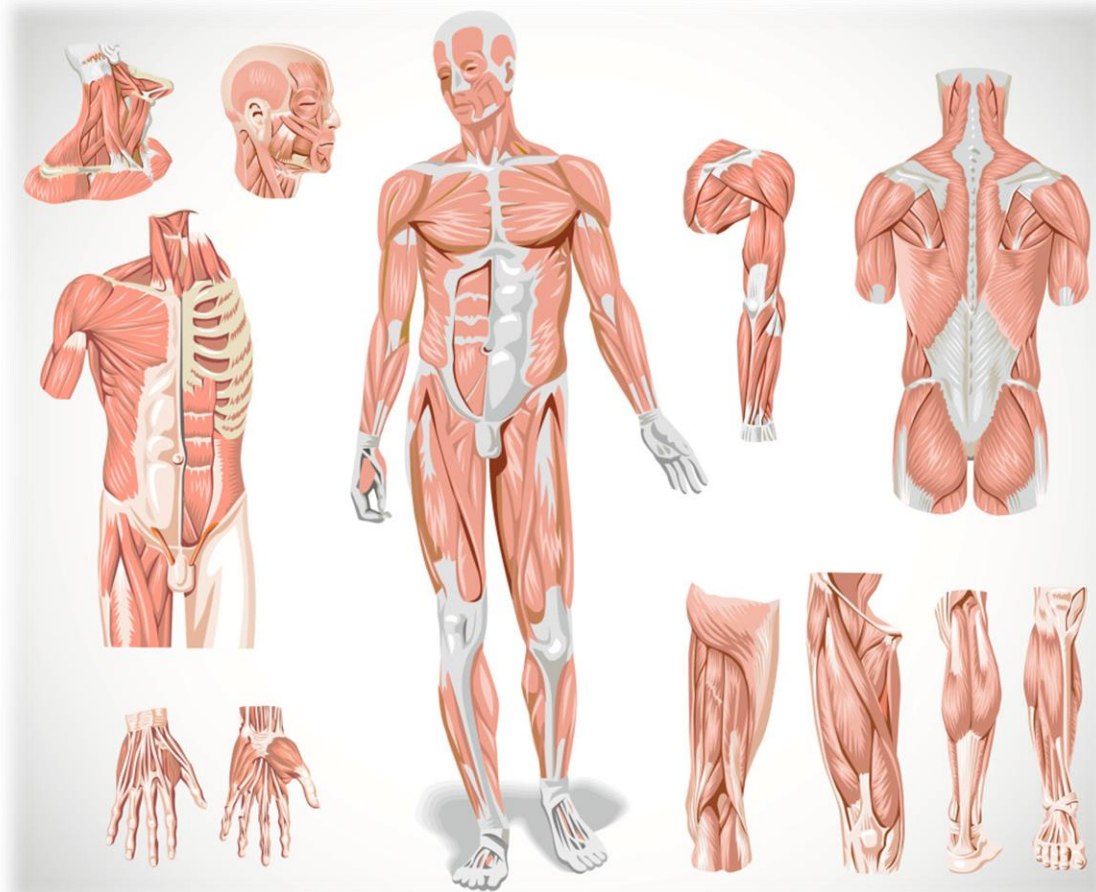
Узнать, какие
именно
мышцы
работают при
подтягивании

Разработать
комплекс
упражнений
для развития
нужных
мышц

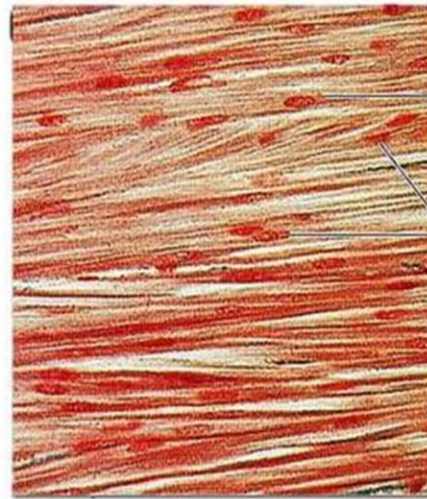
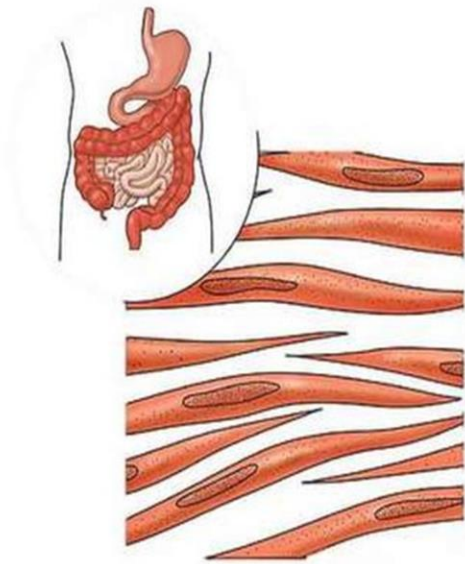
Апробировать
комплекс
упражнений



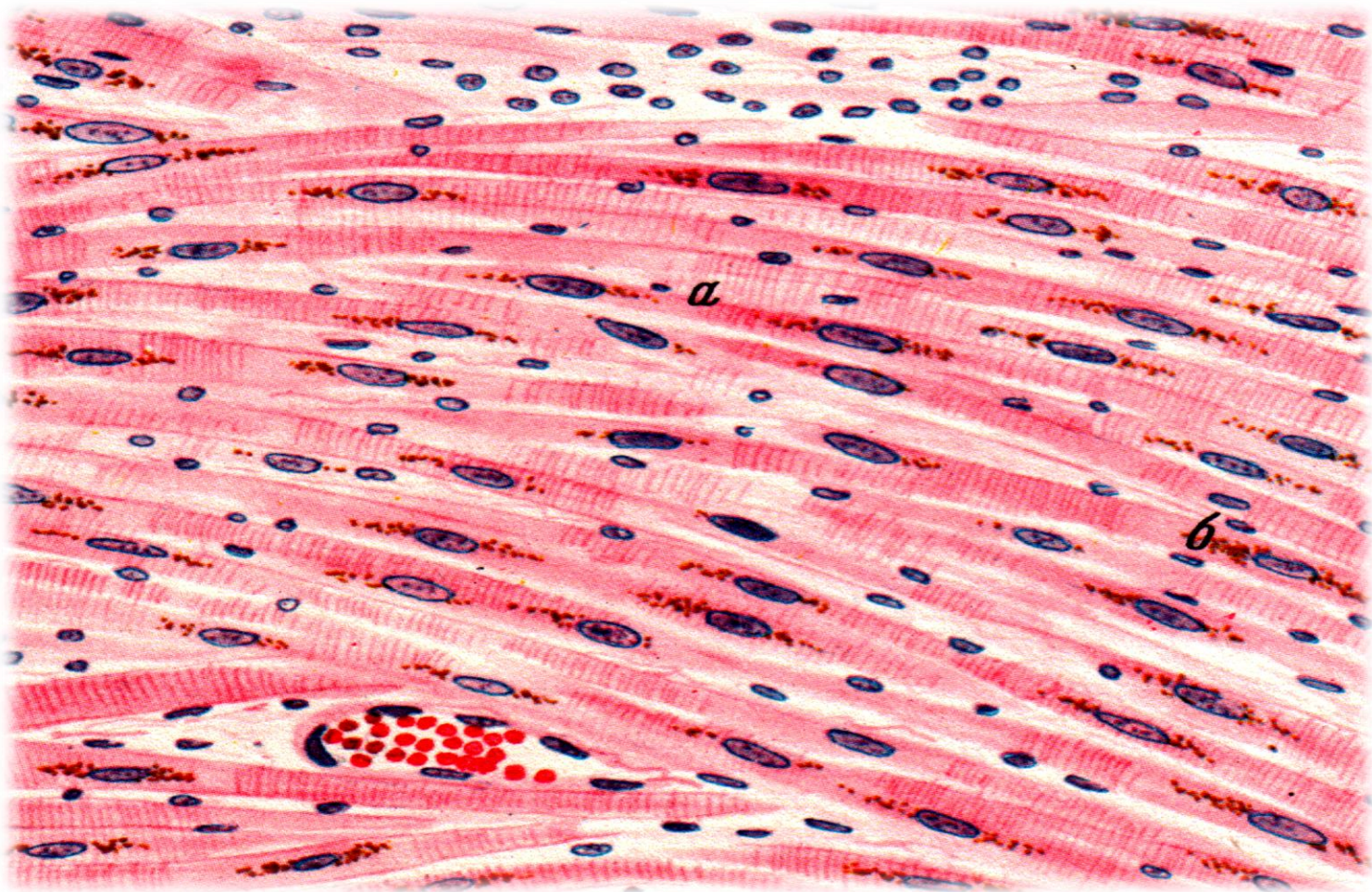
Мышцы состоят из вытянутых мышечных волокон (миофибрилл), которые сокращаются и расслабляются при поступлении к ним нервного импульса.



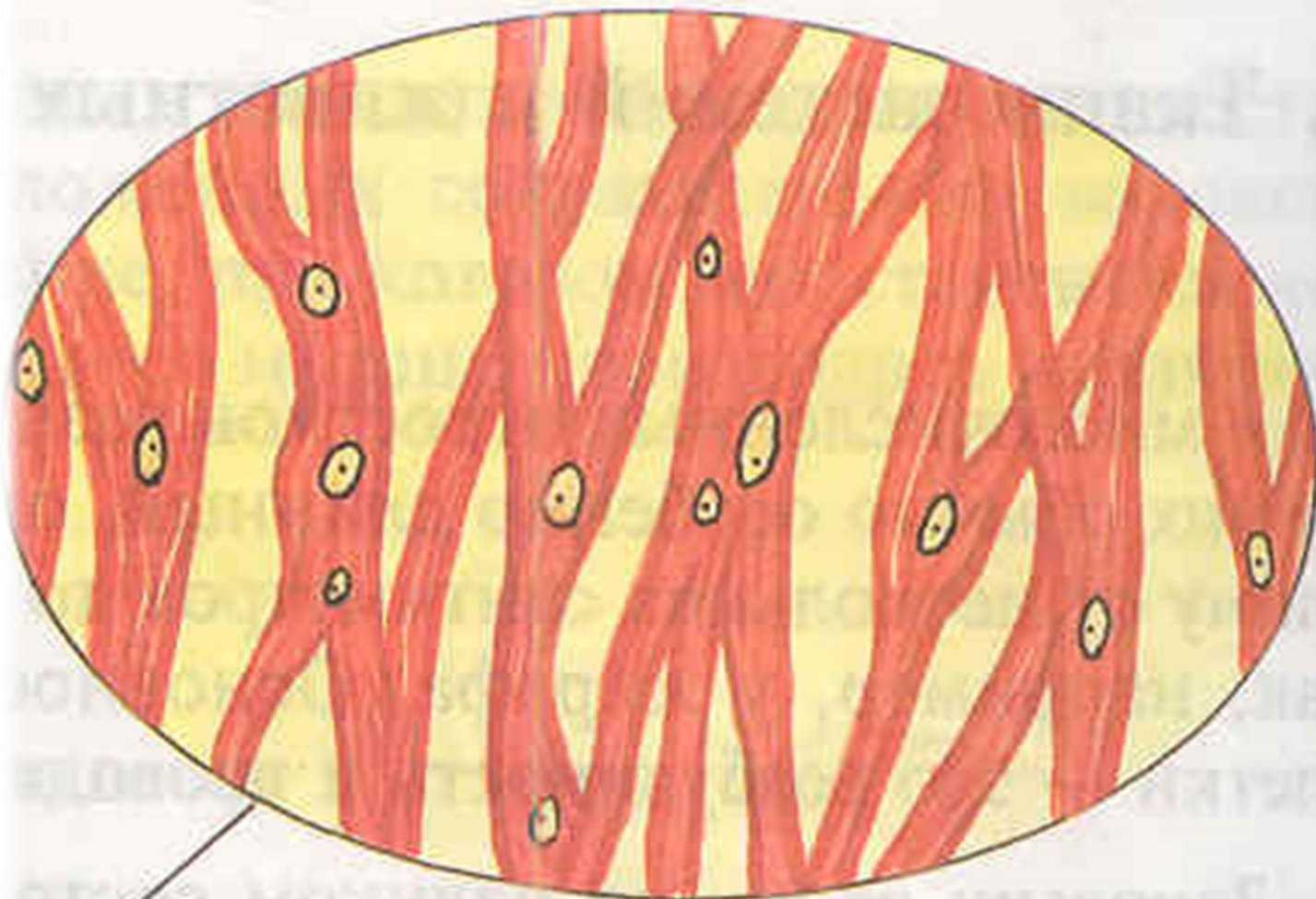
Гладкая мышечная ткань



Поперечно-полосатая



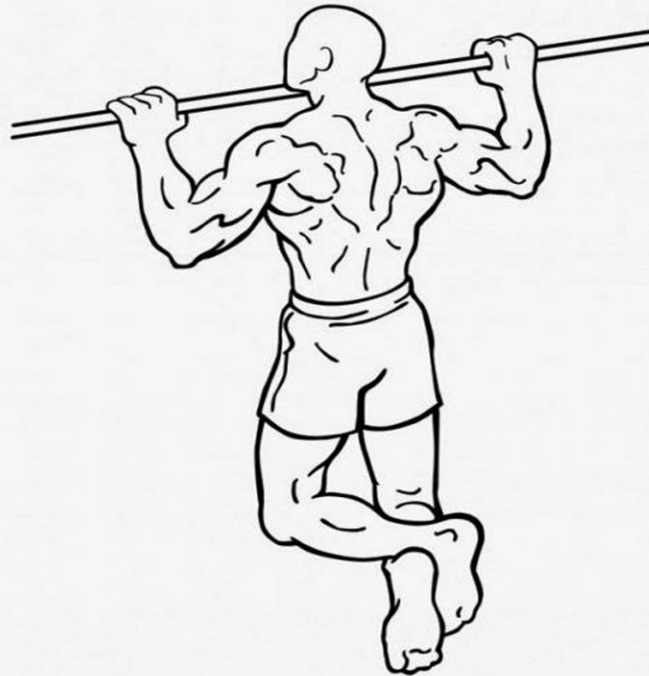
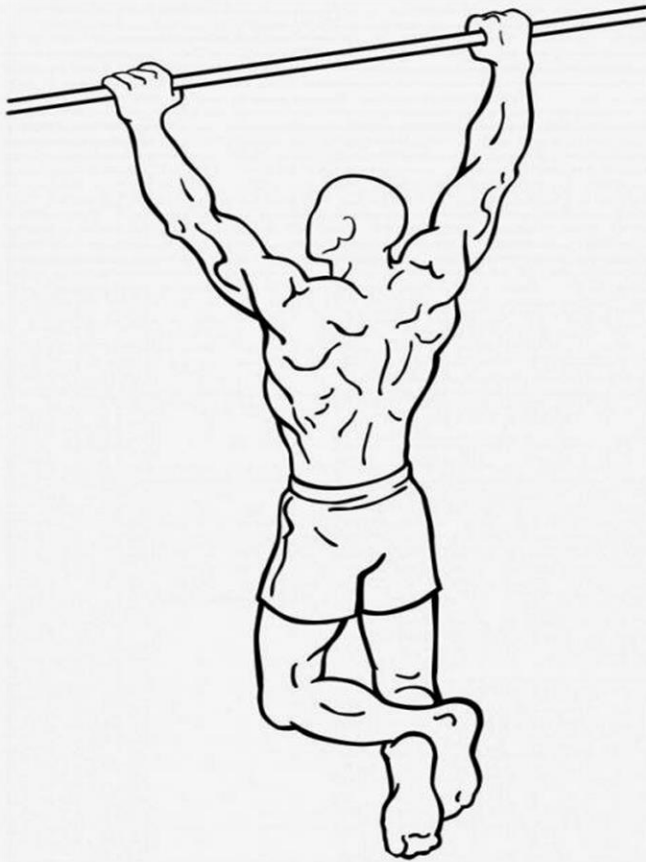
Виды мышечной ткани



Сердечная мышечная ткань

Подтягивание

– это поднятие собственного тела с помощью сгибания рук, противодействуя силе тяжести.



Подтягивание

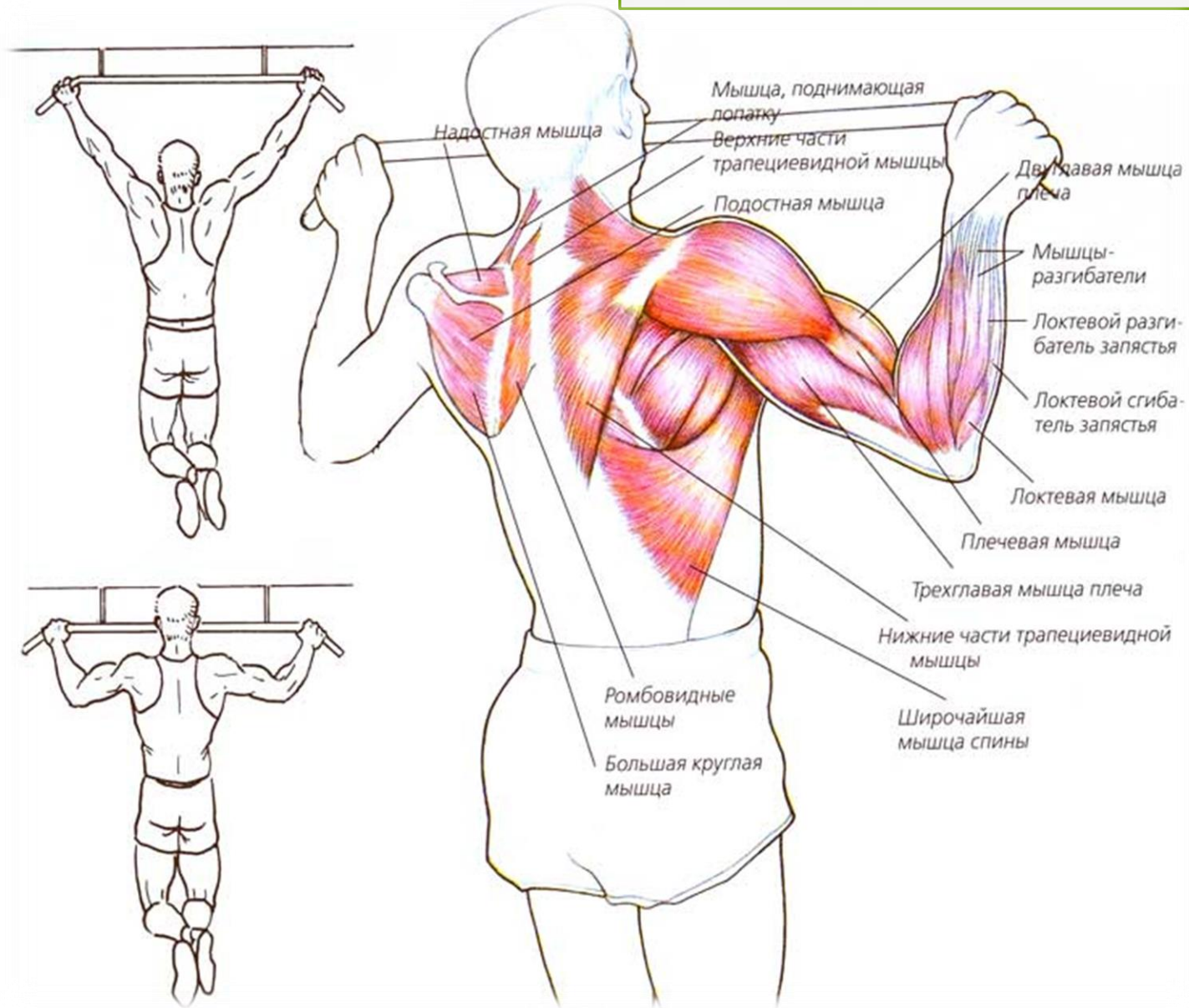


Схема комплекса упражнений

Упражнение	Ур-нь 1	Ур-нь 2	Ур-нь 3	Ур-нь 4	Ур-нь 5	Ур-нь 6
Кистевой эспандер 5 кг	10 раз каждой рукой	15 раз каждой рукой	20 раз каждой рукой	25 раз каждой рукой	30 раз каждой рукой	35 раз каждой рукой
Вис на перекладине	30 сек	1 мин	1,5 мин	1 мин с неб сливом рук в локтях, удер по 5 сек	1 мин с неб сливом рук в локтях и удер по 10 сек	1,5 мин с неб сливом рук в локтях и удер по 10 сек
Отжимание локти в сторону	От стены 20 → 25 раз	От скамьи 10 → 15 → 20 раз	От пола с прямыми ногами 10 → 15 → 20 → 25	От пола с прямыми ногами 10 → 15 → 20 → 25		От пола с прямыми ногами 10 → 15 → 20 → 25
Отжимание локти прижаты к туловищу	От стены 20 раз → 25 раз	От скамьи 5 → 10 → 15 → 20	От пола с колен 10 → 15 → 20 раз	От пола с прямыми ногами 10 → 15 → 20 → 25		
Сведение лопаток лежа на животе	5 → 10 → 15 → 20	С резиной через ноги взрослого 5 → 10 → 15 → 20				
Тяга к груди (сведение лопаток) в положении сидя	10	15	20	25	30	35
Вертикальная тяга широким хватом, локти в стороны	5	10	15	20	25	30

Упражнение 1

Кистевой эспандер

Какие мышцы работают: Сгибатели пальцев

Оборудование: кистевой эспандер с нагрузкой 5 кг

Ход упражнения: Сжимаем эспандер кистью определенное количество раз.

Количество повторений в подходе: от 10 до 35 раз каждой рукой

Количество подходов: 3 подхода каждой рукой



Упражнение 2

Вис на перекладине

Какие мышцы работают: Сгибатели пальцев, бицепс, дельтовидная мышца (передний, средний пучок)

Оборудование: турник

Ход упражнения:

1 уровень сложности: вис на перекладине в течение 30 секунд

2 уровень сложности: вис на перекладине в течение 60 секунд

3 уровень сложности: вис на перекладине в течение 90 секунд

4 уровень сложности: вис на перекладине в течение 60 секунд с небольшим сгибом рук и удержанием по 5 секунд

5 уровень сложности: вис на перекладине в течение 60 секунд с небольшим сгибом рук и удержанием по 10 секунд

6 уровень сложности: вис на перекладине в течение 90 секунд с небольшим сгибом рук и удержанием по 10 секунд

Количество подходов: 3 подхода



Упражнение 3

Отжимание локти в стороны

Какие мышцы работают: Большая грудная мышца, бицепс, трицепс, дельтовидная мышца (передний пучок), мышцы брюшного пресса, клювовидно-плечевая мышца

Оборудование: нет

Исходное положение: Упор на руки и носки. Руки на ширине плеч, ладони смотрят вперед. Тело вытянуто в прямую линию, мышцы пресса напряжены. Таз не провисает и не задирается вверх.



Упражнение 4

Отжимание локти вдоль туловища

Какие мышцы работают: Трицепс. Большая грудная, трапециевидная, дельтовидная мышца (передний пучок), мышцы брюшного пресса, клювовидно-плечевая мышца

Оборудование: нет

Исходное положение: Упор на руки и носки. Руки на ширине плеч, ладони смотрят вперед. Тело вытянуто в прямую линию, мышцы пресса напряжены. Таз не провисает и не задирается вверх.



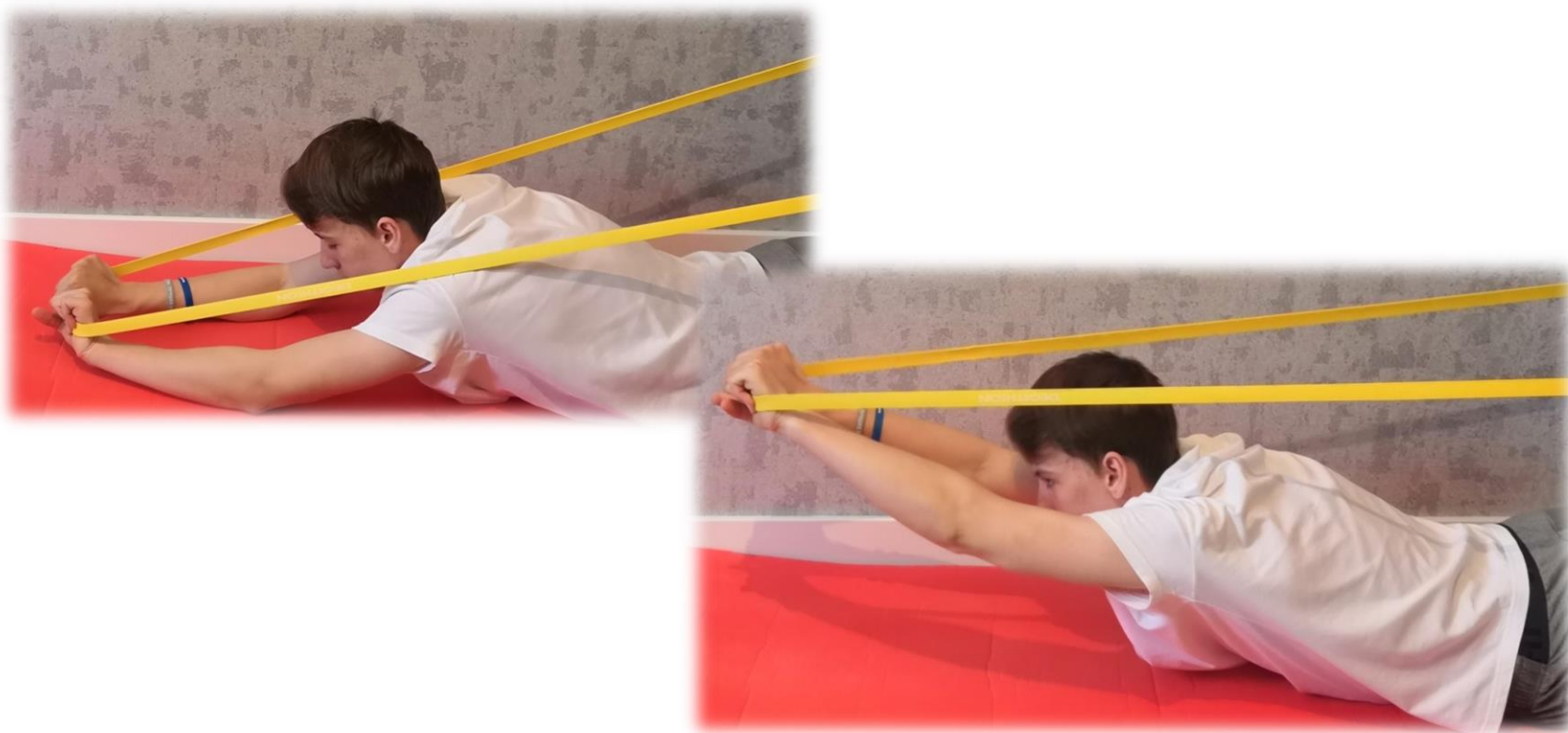
Упражнение 5

Сведение лопаток в положении лежа на животе

Какие мышцы работают: Широчайшая мышца спины, ромбовидная мышца, большая круглая мышца, дельтовидная мышца (задний пучок)

Оборудование: резина для фитнеса

Исходное положение: Лечь на живот, вытянув руки вперед и разведя их на ширину плеч. Ноги – на ширину таза.



Упражнение 6

Тяга к груди (сведение лопаток) в положении сидя

Какие мышцы работают: Широчайшая мышца спины, трапециевидная, ромбовидная мышца, большая круглая мышца, дельтовидная мышца (задний пучок), бицепс.

Оборудование: резина для фитнеса

Исходное положение: Сидя, слегка согнув колени и уперев ноги в вертикальный упор. Таз должен быть зафиксирован и не двигаться вперед-назад. Перекидываем резину через любой устойчивый вертикальный упор (можно ноги взрослого).

Руки вытянуты вперед и держат резину в натянутом состоянии. Хват на ширине плеч.



Заключение

Подходите к занятиям спорта осознанно.

Изучайте научную литературу о строении своего тела и о том, как оно работает.

Применяйте свои знания на практике и результат не заставит Вас долго ждать!



Спасибо за внимание и
занимайтесь спортом!)

