

ПРЕЗЕНТАЦИЯ
по дисциплине “Физическая культура”.
Тема: “Подтягивание”

Выполнил студент группы: ЭУ-223
Шевченко Александр
Проверил преподаватель:
Якшина Марина Анатольевна

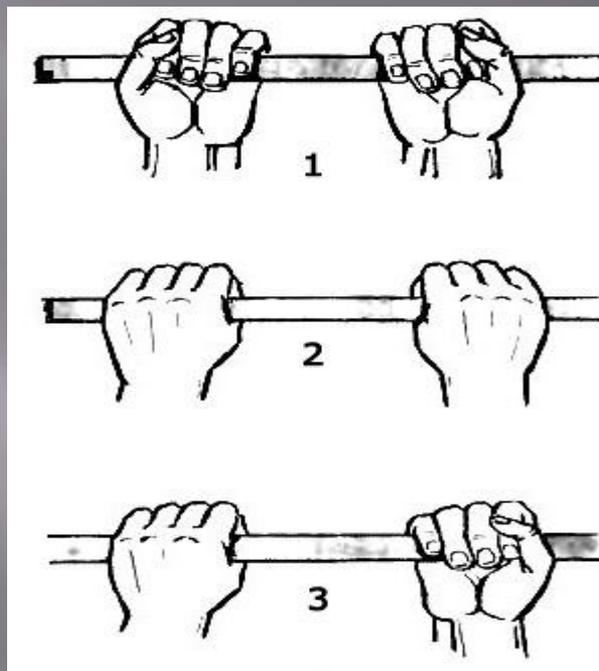
Севастополь 2015 г.

ПОДТЯГИВАНИЕ

Подтягивания — базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.



Прямой и обратный хват



При обеих техниках подтягивания интенсивно работают мышцы спины и рук (особенно бицепс). Разница между подтягиванием прямым и обратным хватом в том, что при подтягивании обратным хватом больше работает бицепс, тогда как подтягивание прямое дает большую нагрузку на спину.

Хотя для большинства людей подтягивание обратным хватом сначала более простое, поскольку бицепс находится в лучшей форме, чем мышцы спины. Однако подтягивание прямым хватом дает лучшие результаты, поскольку более равномерно развивает фигуру, тренируя как мышцы спины, так и мышцы рук.

Если вы серьезно думаете заняться подтягиванием и хотите развить мышцы спины, вам нужно подтягиваться прямым хватом. Если до этого времени вы подтягивались обратным хватом, то поначалу вам будет неудобно, но вы быстро привыкнете и полюбите прямой хват.

Позиция тела в висе



Ладони на перекладине расположены немного шире, чем ширина плеч. 4 пальца на перекладине – прямым хватом, а большой – обратным (снизу). Такой хват более безопасен во время тренировки.

В висе руки полностью распрямлены.

1. Руки распрямлены. Голова на одной линии с телом.

2. Подтягивание выполняется одним плавным спокойным движением.

а. Во время подтягивания старайтесь удерживать постоянную позицию, не раскачивайтесь и не дергайтесь.

б. Тело должно находиться как можно ближе к перекладине.

с. Подтягивание на перекладине – это движение из полного вися до момента, когда подбородок окажется на высоте перекладины.

3. Ока руки не выпрямятся.

Во время подтягивания работайте только руками. Тело должно оставаться неподвижным. Махи ногами, поднимание их вверх при подтягивании и другие техники дотягивания ошибочны и приводят к тому, что тренировка становится менее эффективной и нагрузка на обе руки не одинакова.

Поджимание ног назад не мешает тренировке

Когда вы занимаетесь на раздвижной перекладине в дверном проеме необходимо сгибать ноги в коленях, чтобы не доставать до пола. Часто возникает вопрос – не мешает ли такое сгибание тренировке.

Такое сгибание ног тренировке не мешает.

Когда вы привыкнете удерживать ноги в согнутом положении, то перестанете даже замечать это и достигнете таких же результатов, как и при тренировке с выпрямленными ногами.

Другие виды подтягиваний

Подтягивание прямым хватом и с головой, подведенной к перекладине

Из упражнений выполняемых на перекладине это одно из лучших для разработки мышц спины, а прежде всего – мышц позвоночника. К сожалению, это упражнение можно выполнять только на перекладине, размещенной на стене или потолке (в случае раздвижной перекладины вы будете задевать локтями дверной проем...).

Упражнения для живота на перекладине

Подтяните ноги, согнутые в коленях, к подбородку, дальше медленно выпрямите и опустите к полу. Продвинутые спортсмены могут выполнять движение с прямыми ногами.

Мировой рекорд по подтягиванию — 844 раза за час — был установлен 50-летним россиянином Николаем Каклимовым. В среднем за минуту он подтягивался 15 раз.

Список литературы

<http://www.50podtyagivaniy.ru/programma-50-podtyagivaniy/pravilnoe-podtyagivanie>