

**Государственное Бюджетное  
Образовательное Учреждение «Школа  
№1173**

**Проектно-  
исследовательская  
Работа**

**«Эффективные  
Методы  
выращивания  
мускулаторы»**

**Гущин Никита  
Геннадьевич  
Артёмов Денис Андреевич**

**Горбатовский Михаил Сергеевич**

**10 «3» Класс**

**Руководитель: Савинова Елена  
Юрьевна**

**Учитель Биологии ГБОУ «Школы №1173»**

# **Оглавление**

**4-5 «Причины Заниматься Спортом»**

**6-9 «Как правильно питаться  
и расписание»**

**10-13 «Упражнения»**

**14-17  
«Разоблачение Мифов»**

**18 «Результат и  
Вывод»**

**19  
«Концовка»**

# **Введение**

## **Актуальность Работы:**


**В нашем обществе большинство людей не занимаются спортом.**

**И в последнее время, люди живут сидячем образе жизни.**

**Но есть люди, которые хотят заниматься спортом, правильно питаться, совершенствоваться, Бывают такие моменты, что люди совершают ошибки в еде или же выполнения упражнений.**

## **Цели:**

- Призвать общество к спорту и дать мотивацию к этому.**
- Доказать Влиянием Спорта в обществе и какие плюсы у нее**
- Показать как правильно питаться, как выполнять упражнения.**
- Дать лучшие советы и опровергнуть ошибочные.**



**Профессиональное  
здоровье –**  
смысл работы  
или призвание

**Физическое  
здоровье –**  
питание и ФА

**Социальное  
здоровье –**  
семья, друзья,  
социальное  
окружение

**Духовное  
здоровье –**  
духовные  
ценности и  
убеждения

**Эмоциональное  
здоровье –**  
позитивные  
чувства о себе и  
о жизни

# ЛЮДИ, ВЕДУЩИЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СПОРТОМ



В 1,5

РАЗА МЕНЬШЕ СТРАДАЮТ  
ОТ УТОМЛЯЕМОСТИ



В 2,0

РЕЖЕ БОЛЕЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ  
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ



В 2,5

РЕЖЕ БОЛЕЮТ  
ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ



В 3,5

РАЗА РЕЖЕ БОЛЕЮТ  
ХРОНИЧЕСКИМ ТОНЗИЛЛИТОМ



В 2,0

РАЗА РЕЖЕ БОЛЕЮТ  
ГРИППОМ



# ***Питание***

## **№1 Повышение калорийности рациона**

**Если употреблять на 100-200 килокалорий в день больше, чем обычно, вы не сможете быстро увеличить объем мускулатуры. При росте калорийности рациона растет и скорость обмена веществ, а значит, небольшое количество «дополнительных» калорий просто сгорит, не превратившись в мышечную массу. В результате мышцы будут расти практически незаметно для вас. Ну а если долго нет видимого прогресса, постепенно исчезает и мотивация полностью выкладываться на тренировках.**

**№2 Употребляйте пищу в одно и то же время**  
**Нельзя пропускать приемы пищи: вы не должны быть голодным в течение дня. При этом не очень важно, сколько раз в день вы едите: гораздо важнее общее количество употребляемых килокалорий. Употребить 100 килокалорий за один раз удается не всегда, поэтому опытные спортсмены советуют есть 4-5 раз в день.**

### **№3 Белковая пища**

Для роста мышечной массы важно употреблять достаточно много белка. В сутки следует съесть около 1,8 грамм белка на один килограмм своего веса. Есть сосиски, колбасу и фаст-фуд не нужно: в этой пище содержатся некачественные белки и углеводы, а также всевозможные красители и консерванты

**№4 Без жиров невозможно набрать мышечную массу**  
**Большинство неопытных спортсменов, планируя свой рацион, уделяют внимание белкам и углеводам, при этом стараясь избегать употребления жирной пищи. Однако это является ошибкой: чем меньше вы едите жиров, тем меньше уровень тестостерона. А именно от этого гормона зависит скорость набора мышечной массы.**

<b>Действие</b>	<b>Время</b>
Подъем	7.00
Утренняя зарядка	7.00 – 7.20
Водные процедуры	7.20 – 7.35
Завтрак	7.35 – 7.50
Подготовка к школе	7.50 – 8.00
Занятия в школе	8.30 – 13.30
Обед	13.30 – 14.00
Тренировка	15.30 – 17.00
Выполнение домашних заданий	17.30 – 19.00
Игры на свежем воздухе	19.00 – 20.00
Ужин	20.00 – 20.20
Свободное время	20.20 – 21.00
Водные процедуры	21.00 – 21.15
Сон	21.15



# 8 ГЛАВНЫХ ПОМОЩНИКОВ ТЕЛОСТРОИТЕЛЯ

Куриные грудки



главный источник  
протеина

Яйца



сбалансированный  
набор аминокислот

Овсянка



основной поставщик  
энергии

Грецкие орехи



снимают  
усталость

Скумбрия



кладезь  
Омега-3

Творог



любимый  
ночной протеин

Вода



мышцы на 80%  
из нее

Фрукты, овощи



витамины и  
клетчатка



## Силовые упражнения

Этот вид упражнений подразумевает постоянное увеличение силовой нагрузки, например, посредством увеличения рабочего веса спортивного снаряда. Основной эффект от такого тренинга – это развитие и укрепление мускулатуры.

## Кардио упражнения

Упражнения этого вида направлены на улучшение и укрепление сердечно-сосудистой системы. Они также способствуют увеличению объема легких. Кардио упражнения – это отличный способ снизить лишний вес, однако, этот вид нагрузки лучше всего совмещать с силовым тренингом.

# Для Пресса

## Скручивания на пресс

Прилягте на спину, заведите руки за голову и сожмите их в замок.

Подтяните ноги к себе. Лучше, чтобы кто-то держал вас за ступни – так будет удобнее выполнять скручивания.

Начинайте поднимать тело к коленям, а затем опускать его в исходное положение. Повторяйте по 15-20 раз, делая 2-3 подхода.



## Поднятие ног лежа

Лягте на пол и положите руки вдоль тела. Сведите лодыжки вместе, приподнимите ноги над полом на расстоянии около 15 сантиметров. Поднимайте ноги медленными движениями держа вместе до тех пор, пока между бедрами и верхней частью тела не образуется угол в 90 градусов. Затем верните ноги в исходное положение. Сделайте два-три подхода по 15 повторений.



# Для Рук

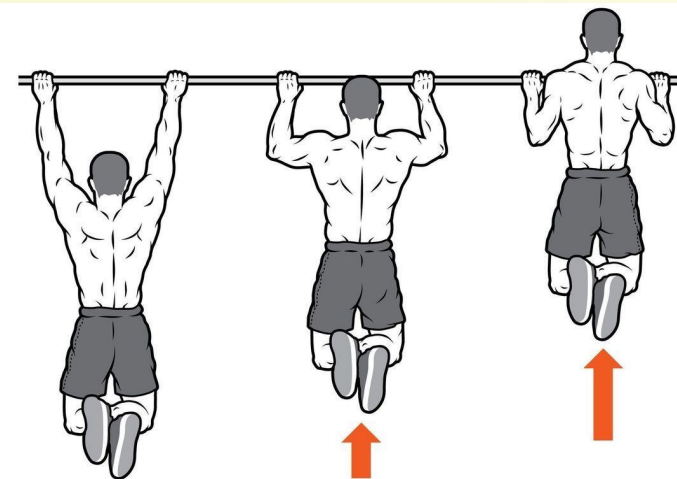
## Отжимания

Примите упор лежа, поставьте руки перпендикулярно полу, прямые в локтях. Выполняйте отжимания, стараясь не прогибаться в спине и тазе. Делайте около 15-20 отжиманий за подход. Для тех, кому трудно отжиматься в классическом стиле, можно попробовать отжимания с колен или отжимания от лавочки.



## Подтягивания

Если дома или во дворе есть турник, то подтягивания или обычный вис на перекладине помогут комплексно прокачать плечевой пояс, избавиться от лишнего веса на руках и укрепить мышечную систему, а также пресс. Заберитесь на перекладину, разведите руки на удобном для себя расстоянии и начните плавно, без рывков подтягивать тело вверх, заводя подбородок выше перекладины.





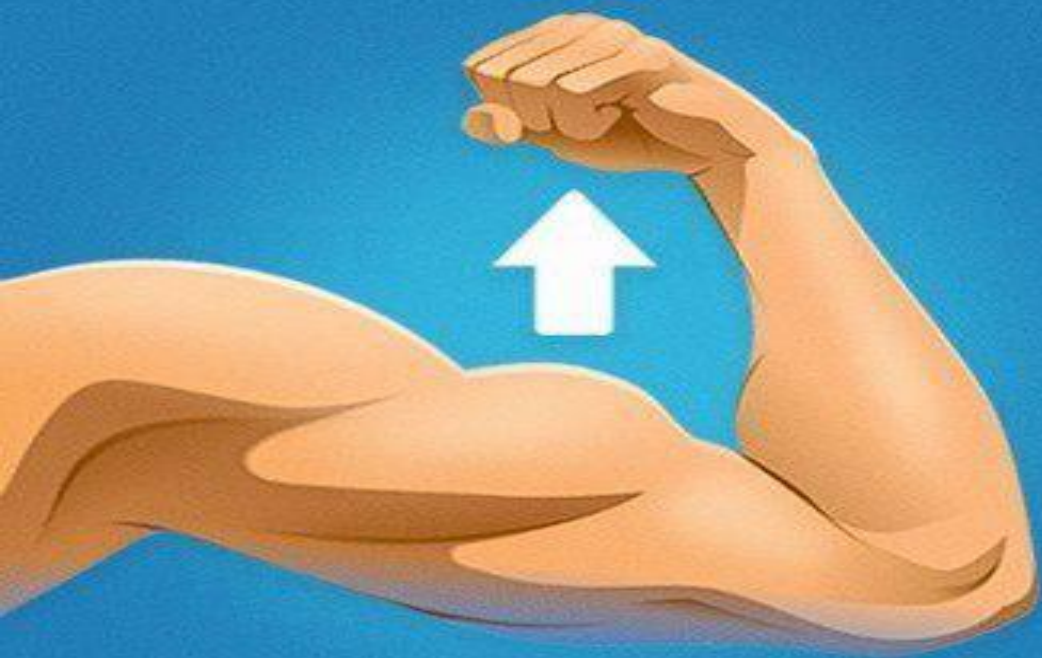
## **Бёрпи**

**Это упражнение представляет собой эффективный гимнастический комплекс и состоит из нескольких этапов. Встаньте ровно, выпрямите спину, руки опустите вдоль тела; Выполните приседание, но не выпрямляйтесь обратно, а положите руки на пол; Из этого положение прыжком отведите ноги назад и примите положение, из которого отжимаются; Теперь также прыжком подтяните ноги обратно и примите положение из пункта 2; Выпрыгните вверх, подняв руки.**



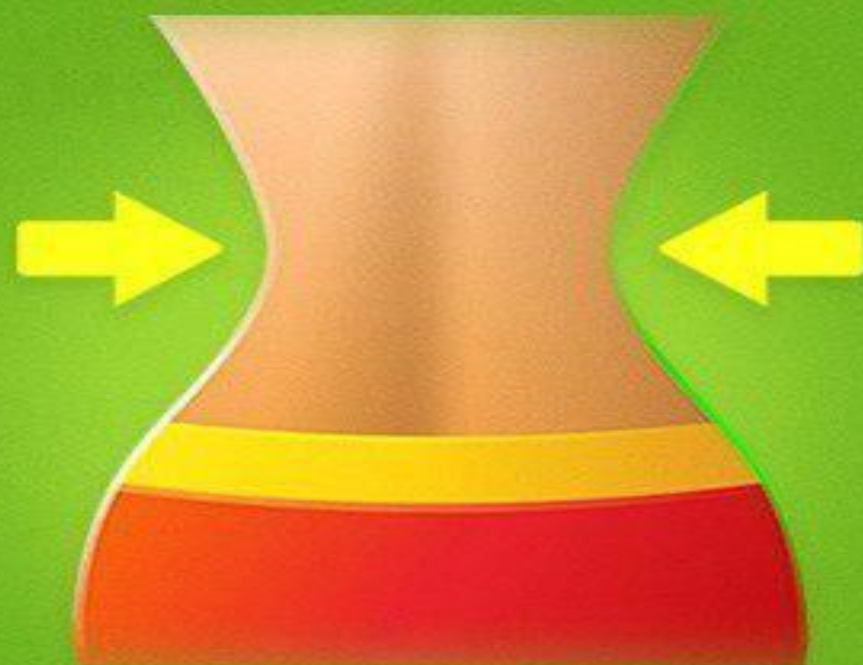


## МИФ



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ  
ПРЕВРАЩАЮТ ЖЕНЩИНУ  
В КУЛЬТУРИСТА.

## ПРАВДА



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ  
ДЕЛАЮТ ТЕЛО ЖЕНЩИНЫ  
ПОДТЯНУТЫМ И КРАСИВЫМ.



## МИФ

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ  
для меня и подруги

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

ПЛАН ТРЕНИРОВОК  
ПОДРУГИ ПОМОЖЕТ  
ПОХУДЕТЬ И МНЕ.

## ПРАВДА

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПЛАН

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

ПЛАН ТРЕНИРОВОК  
СОСТАВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВСЕХ  
ИНДИВИДУАЛЬНО.



**МИФ**



**ЕСЛИ ЕСТЬ  
ТРЕНИРОВКИ, ТО ОБРАЗ  
ПИТАНИЯ НЕВАЖЕН.**

**ПРАВДА**



**ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА  
МОЖНО ДОСТИГНУТЬ, ЕСЛИ  
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.**



**МИФ**



**РАСТЯЖКА  
ПОЗВОЛЯЕТ УМЕНЬШИТЬ  
МЫШЕЧНУЮ БОЛЬ.**

**ПРАВДА**



**РАСТЯЖКА НУЖНА  
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ  
МЫШЦ.**

Вес(кг)	Участники		
	Недели	Михаил	Денис
1	58	84	66
2	57	85	65
3	58,6	87	67
4	58,4	88	69
5	59,3	89	67
6	60,4	90,5	65
7	61	91	68
8	62	92,4	68,7
9	64	93,2	69
10	63	94	69,6
11	62,4	96	72
12	64	97	73
13	64,7	99	75
14	65,3	100,7	76
16	66,1	101	74
17	67,2	103	75
18	68,2	105	76
19	67,4	107	77
20	68,3	109	78
21	69,5	110,4	77
22	70	112	76
23	70,4	112,8	77
24	71,1	113,6	79
25	70	115	78

## **Вывод**

- **Не все должно идти по плану**
- **Если заниматься спортом, то не всегда худение**
- **У каждого человека все по разному**



# Конец

Майк Тайсон утверждал: «Если человек встал после падения, это не физика, а характер».

**Ваш успех напрямую зависит от вас. Если хотите добиться хороших результатов, то придется хорошо поработать, ведь любые награды получают трудом.**