# \*Грация, сила, красота.



Проект выполнил ученик 5 «А» класса Авдонин Константин \*Является ли культуризм видом спорта?



- \*Узнать какие отрицательные стороны несёт бодибилдинг.
- \*Узнать великих культуристов.
- \*Как и где натренироваться чтобы стать бодибилдером.



\*Не случайно в переводе с латинского языка «Гра́ция» (<u>лат.</u> Gratia) — красота, прелесть, изящество

\*В древнеримской мифологии Грациями называли богинь красоты и изящества.

\*

Процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц. В ряде стран английское название Body-Building- телостроительство





\*Человека, занимающегося поднятиями тяжестей с целью увеличения объёма и качества мышц, называют культуристом, или бодибилдером.

\*Если принимать высокоэнергичные продукты питания с большим содержанием белков и не тренироваться, то можно получить гипертрофию скелетных мышц, потому что культуристы едят добавки с Соматотропином, а он стимулирует рост клеток и поэтому обязательно нужно тренироваться физически в спортзале.

### Отрицательные свойства

### \*По мнению знаменитых бодибилдеров тренироваться лучше в домашних условиях.





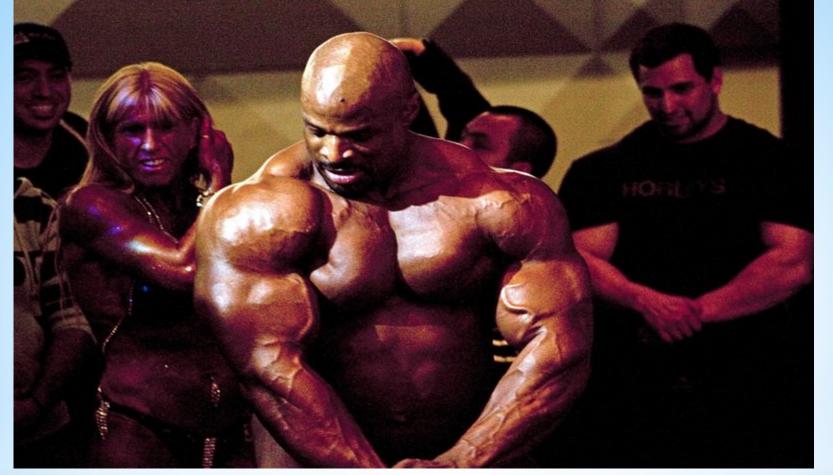








\*Мистер Олимпия 2008 <u>Декстер Джексон</u>



\*Восьмикратный Мисте р Олимпия Ронни Колеман в 2009 году

Категория до 168см:

1. Виктор Яшин — Северодвинск жим-162,5 кг присед-190кг

2. Владимир Липьянен — Ленинград

3. Борис Житков - Калининград

Категория до 175см:

1. Сергей Кизин — Ленинград жим-165 кг присед-220кг

2. Валентин Смотряев — Северодвинск жим-155 кг присед-185кг

Категории свыше 175см:

1. Владимир Дубинин — Ленинград жим-192,5 кг присед-195кг 2. Александр Лемехов — Северодвинск жим-175 кг присед-250кг

3. Александр Черных — Москва жим-182,5 кг присед-230кг

- Перед состязанием в культуризме участники должны были выплыть 50 метров вольным стилем за 45 секунд. Вольная программа и состязания по мышечному развитию проходили в соответствии с правилами соревнований федерации ИФББ. Результаты следующие: Категория до 168см:
  - 1. Владимир Липьянен (Ленинград)
  - 2. Борис Житков (Калининград)
  - 3. Дмитрий Чанев (Северодвинск)

Категория до 175см:

1. Валдас Алабавичус (Вильнюс)

- 2. Сергей Кизин (Ленинград), золотой медали его лишили за невыполнение норматива по плаванию.
- 3. Александр Никифоров (Астрахань)

Категорий свыше 175см:

- 1. Владимир Дубинин (Ленинград)
- 2. Александр Лемехов (Северодвинск) 3. Владимир Хомулев (Северодвинск



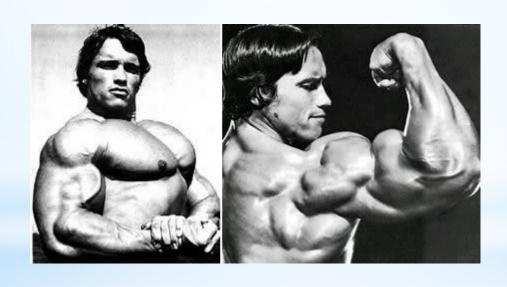
### \*Знаменитые культуристы СССР

\* Белковый коктейль (справа) на основе сывороточного белка (англ.)русск. (в центре) и молока





## \*Знаменитые культуристы \*Арнольд Шварценеггер мира







\*Маркус Рул

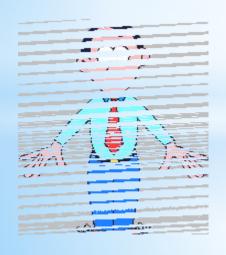


#### Ронни Колемен

\*

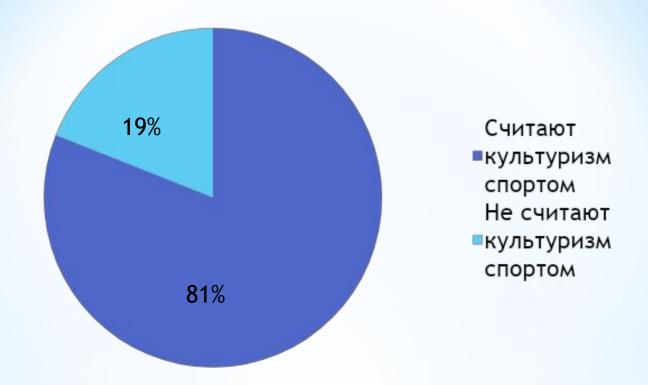
- \*«Качая железо» фильм 1977 года с Арнольдом Шварценеггером в главной роли
- \*«Культуристы 2: Женщины» фильм 1985 года о женщинах-культуристках

### \*Фильмы о культуризме



### \*Я провёл опрос среди своих одноклассников









\*Спасибо за внимание! Будьте спортивными!