

* Грация, сила, красота.



Проект выполнил
ученик 5 «А» класса
Авдонин Константин

* Является ли культуризм видом спорта?

* Цели

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

*** Задачи**

* Не случайно в переводе с латинского языка «Гра́ция» ([лат.](#) *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

* Культуризм



*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 Декстер Джексон



***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)

Категории 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



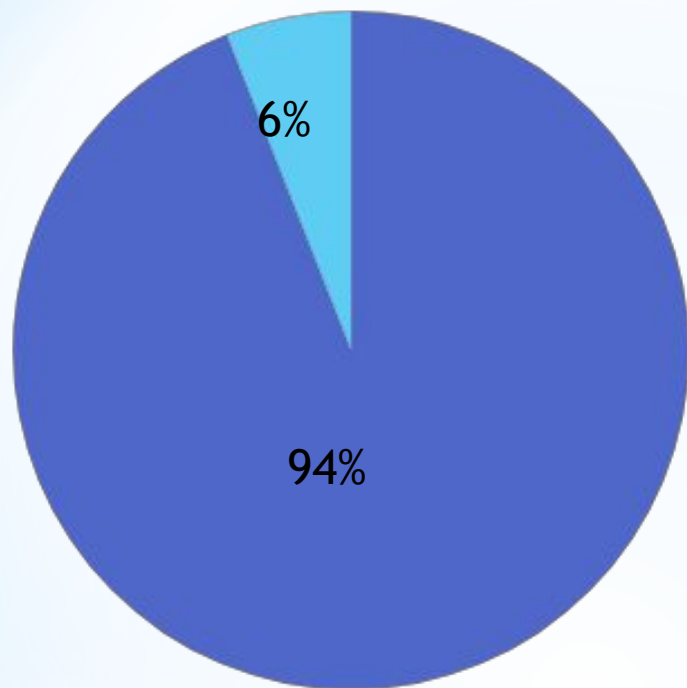
Ронни Колемен

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

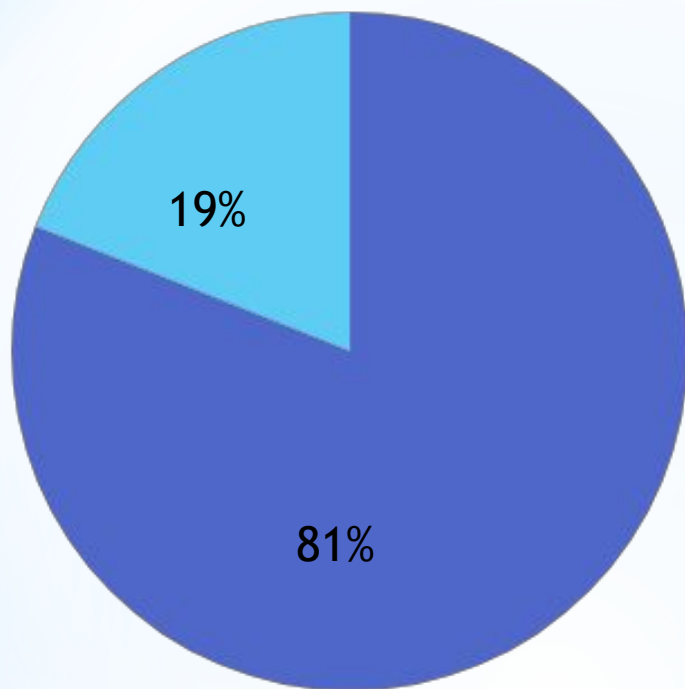
* Фильмы о культуризме



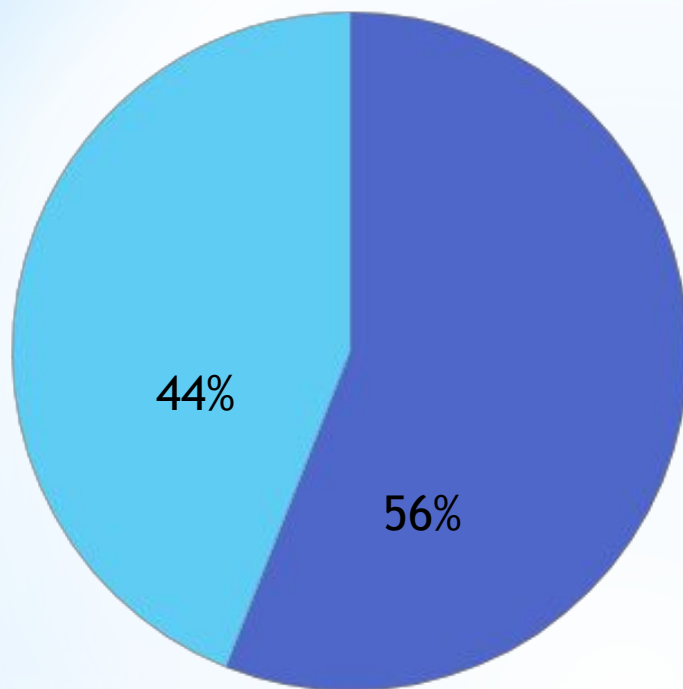
*** Я провёл опрос среди
СВОИХ одноклассников**



- Любят физкультуру
- Не любят физкультуру

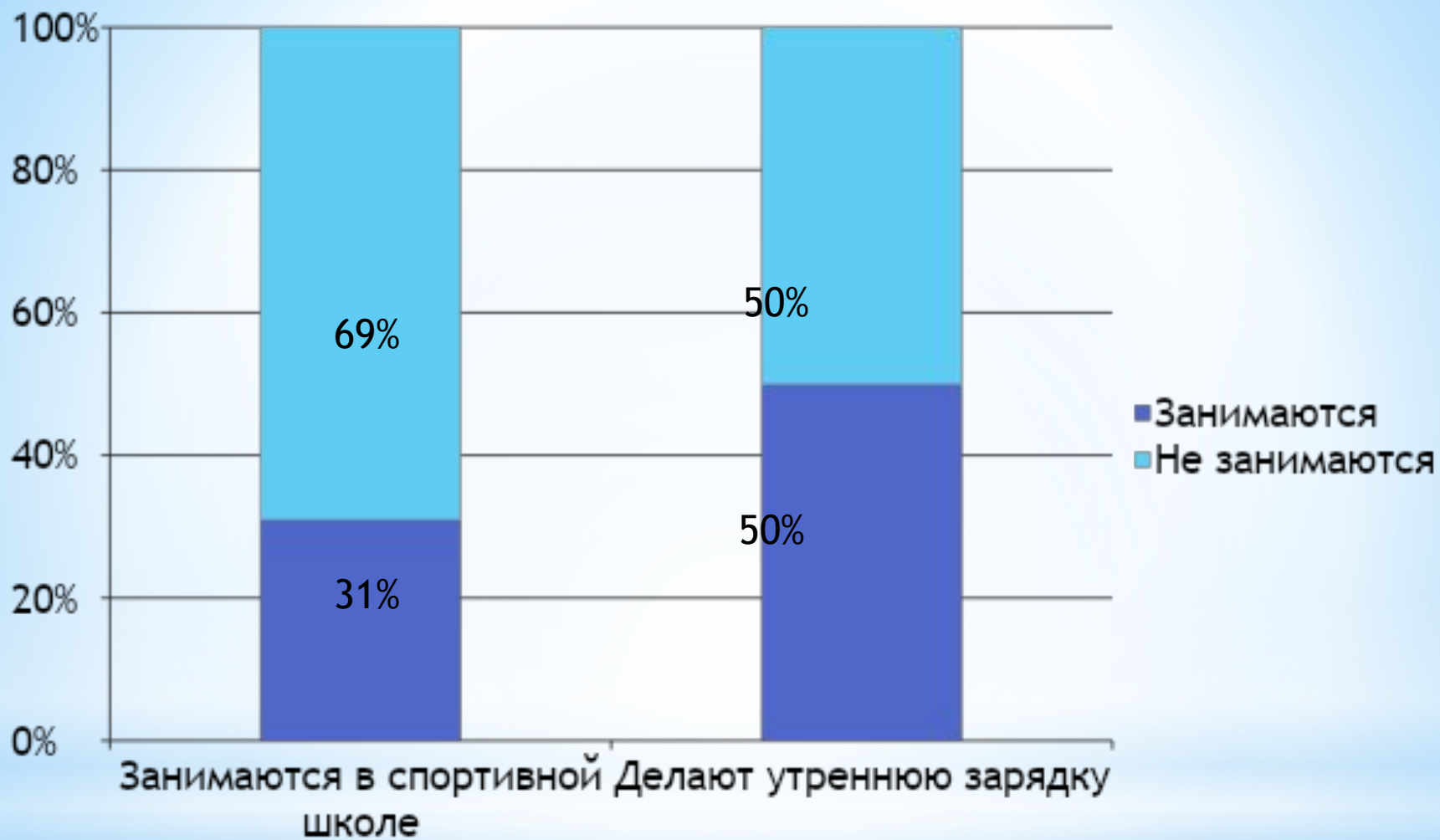


Считают
■ культуризм
спортом
Не считают
■ культуризм
спортом



Считают что
■ грация, красота и
сила самое
главное

Не считают что
■ грация, красота и
сила самое
главное



*** Спасибо за
внимание!
Будьте
спортивными!**