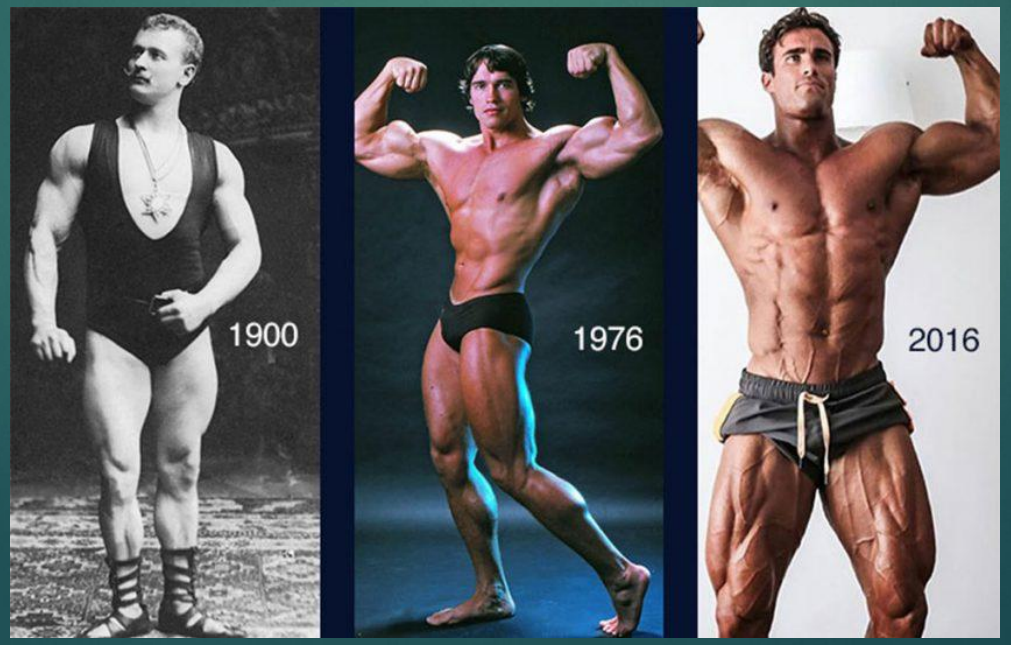
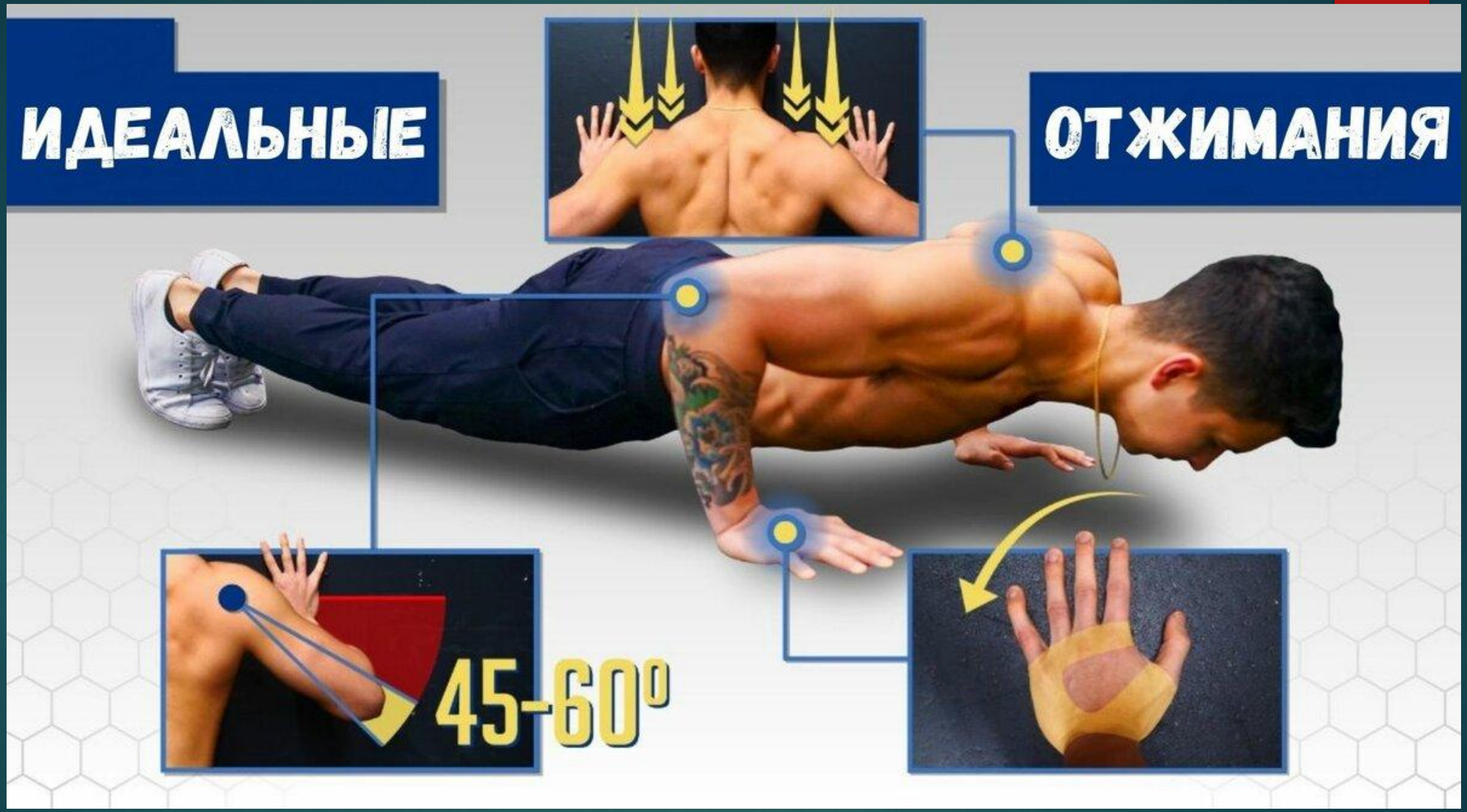
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Луговское
Ровенского района Саратовской области»**

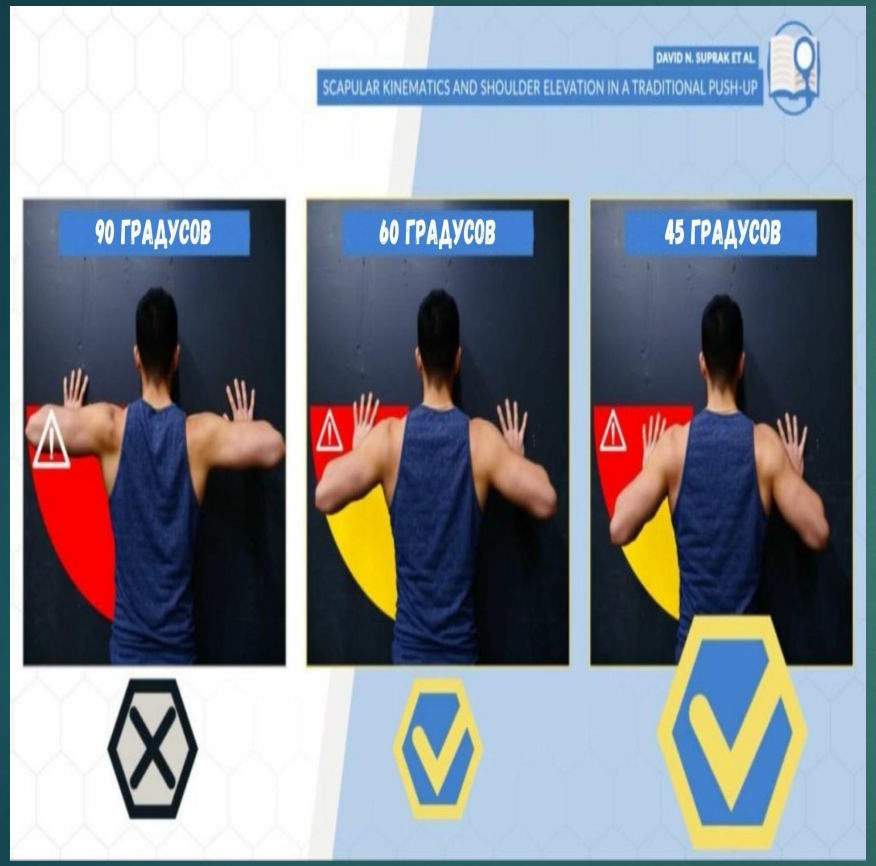
Культуризм или бодибилдинг. Почему мне это интересно.

**Выполнил: Гриднев Дмитрий
ученик 6 класса,
*МБОУ СОШ с.Луговское Ровенского района***
**Руководитель: Зайцева Н.Г.
учитель химии и биологии**

*Культуризмом или бодибилдингом называют процесс преобразования тела через физические тренировки. В буквальном переводе с английского слово «bodybuilding» — это «**телостроительство**», то есть непрерывная работа над развитием силы, выносливости и наращиванием мускулатуры. Занимающиеся культуризмом спортсмены относятся к бодибилдингу гораздо серьезнее. Построение красивого и рельефного тела для них — это особая идеология и ведение определенного образа жизни.*




ИДЕАЛЬНЫЕ
ОТЖИМАНИЯ
45-60°



- Отжимания являются самым простым движением для развития мышц груди. Простота этого упражнения заключается в абсолютном отсутствии дополнительного оборудования.
- Отжимания используют для различных целей: развития силы, набор мышечной массы, более опытные атлеты используют в виде эффективной разминки перед тяжелыми жимами лежа.
- Как показывают многочисленные исследования, отжимания от пола сопоставимы с жимом лежа для новичков в развитии мышечной массы груди и трицепса.

- Бодибилдерами или культуристами называют постоянно выполняющих упражнения с различного типа отягощением атлетов. Они считают, что бодибилдинг — это целая жизненная философия, а не только спортивная дисциплина. Ярким свидетельством этим словам являются миллионы людей, которые занимаются культуризмом. Число профессионалов, выступающих на соревнованиях, значительно меньше, но это не отражается на популярности спорта.

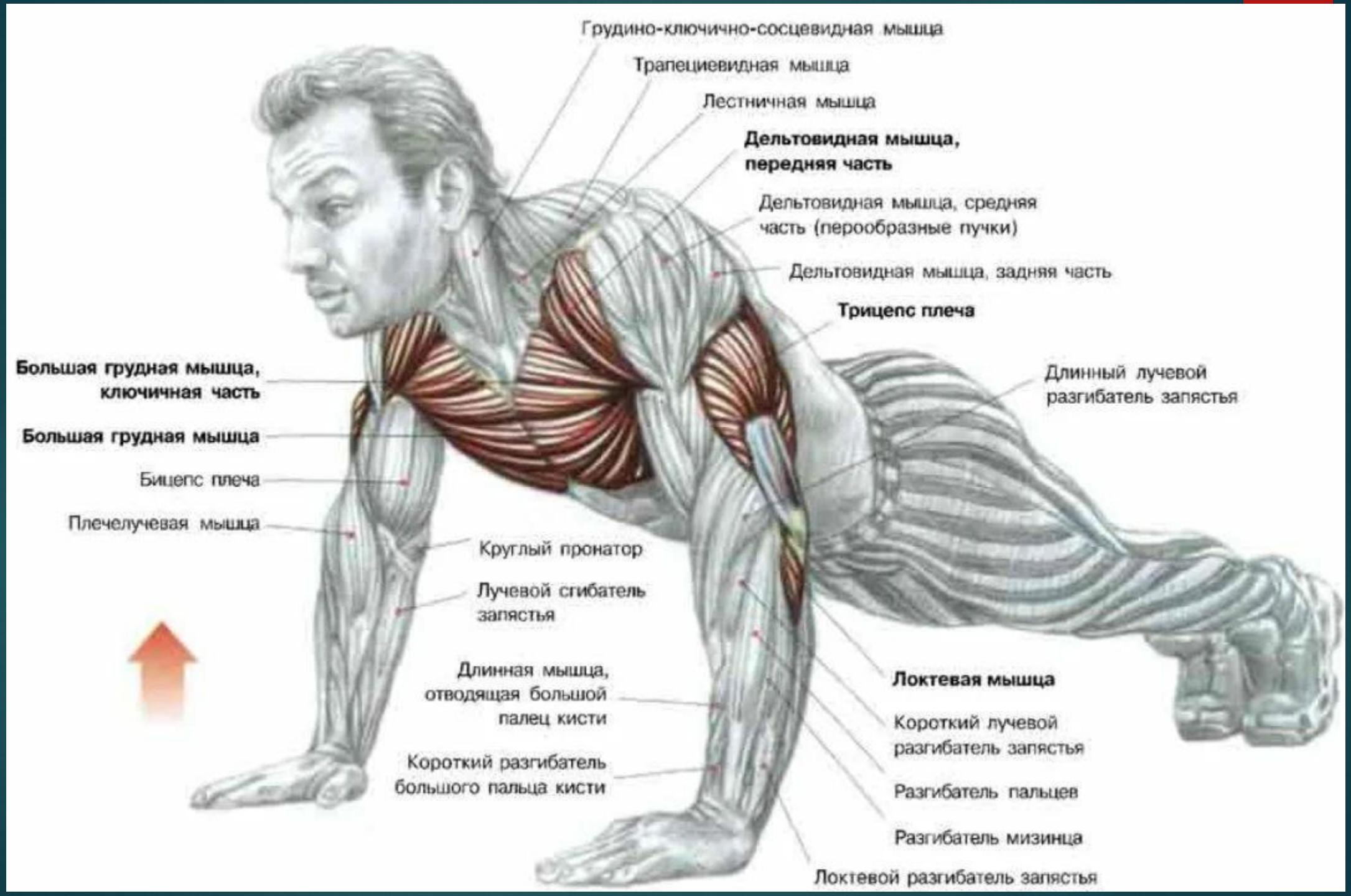
Польза и вред культуризма

- Эта спортивная дисциплина оказывает на человека положительное влияние, которое выражается в увеличении мышечной выносливости и силы, обретении гармонично развитого телосложения. Физические нагрузки и тренинги позволяют улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить иммунитет. Неоценимым достоинством является и то, что человек с развитой мускулатурой выглядит привлекательно в глазах окружающих.
- Заниматься бодибилдингом, безусловно, полезно, но только в меру. Существует категория атлетов, желающих добиться быстрых результатов, чрезмерно нагружающих свое тело. Это становится причиной перетренированности. Медики придерживаются мнения, что физические интенсивные нагрузки укрепляют здоровье при рациональном подходе, а изнуряющие тренировки, наоборот, наносят вред. Чрезмерно высокая нагрузка способна навредить сосудам, сердечной мышце, мускулам.

- Стремление к совершенству духовному и физическому было присуще человеку во все времена. Скульптуры античных времен прекрасное подтверждение гармоничному развитию тела. Начало зарождения бодибилдинга в том виде, который известен современному человеку, началось в конце девятнадцатого века.
- Силовики и тяжелоатлеты тех времен разительно отличались от культуристов современности. Они больше напоминали членов клуба любителей пива. Некоторые из них, решив не сосредотачиваться только на силовых тренировках, стали работать над построением гармонично развитого тела. Среди их числа был Евгений Сандов. Этот спортсмен и считается родоначальником бодибилдинга.

Отжимания с акцентом на грудные мышцы

- Атлет принимает положение, упор лежа и ставит руки чуть шире плеч- Опускается вниз, так чтоб до пола оставалось 3-5 см, и поднимается вверх, локти можно немного развести в стороны. Выполнять движение необходимо со средней скоростью, не надо очень быстро делать упражнение. Также рекомендую в верхней фазе не разгибать локти полностью, чтоб нагрузка была постоянной


Грудино-ключично-сосцевидная мышца
Трапециевидная мышца
Лестничная мышца
Дельтовидная мышца, передняя часть
Дельтовидная мышца, средняя часть (перообразные пучки)
Дельтовидная мышца, задняя часть
Трицепс плеча
Большая грудная мышца, ключичная часть
Большая грудная мышца
Бицепс плеча
Плечелучевая мышца
Круглый пронатор
Лучевой сгибатель запястья
Длинная мышца, отводящая большой палец кисти
Короткий разгибатель большого пальца кисти
Длинный лучевой разгибатель запястья
Локтевая мышца
Короткий лучевой разгибатель запястья
Разгибатель пальцев
Разгибатель мизинца
Локтевой разгибатель запястья

- Отжимания являются моим любимым, так как с его помощью можно накачать несколько групп мышц, оно достаточно простое и не требует ничего, нужен лишь пол, и твое желание. С помощью этого упражнения можно развить такие группы мышц как грудные, трицепс и плечи. Как же с помощью это простого движения задействовать такое количество мышц? Все просто, надо использовать различные виды отжиманий, сейчас рассмотрим, как выполнять отжимания с акцентом на каждую из перечисленных групп мышц.

- *Я считаю, что отжимания это отличное упражнения для построения мышечного каркаса, да с помощью него не добиться огромных объемов, но для достижения рельефа оно подходит, так же им можно разнообразить свои тренировки по жиму.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!