

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ



Выполнила:  
учащаяся 9 а класса  
МБОУ СОШ №22  
Трокина Елена  
Руководитель:  
Захарова Светлана Юрьевна

# ГИПОТЕЗА:

- Каждый человек — скульптор своего тела.



# ЦЕЛЬ:

- узнать какие упражнения влияют на формирование красивой спортивной фигуры?



# ЗАДАЧА:

- 1. Что такое красивое тело?
- 2. Должно ли тело подвергаться физическим нагрузкам?
- 3. Какие упражнения можно использовать для самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

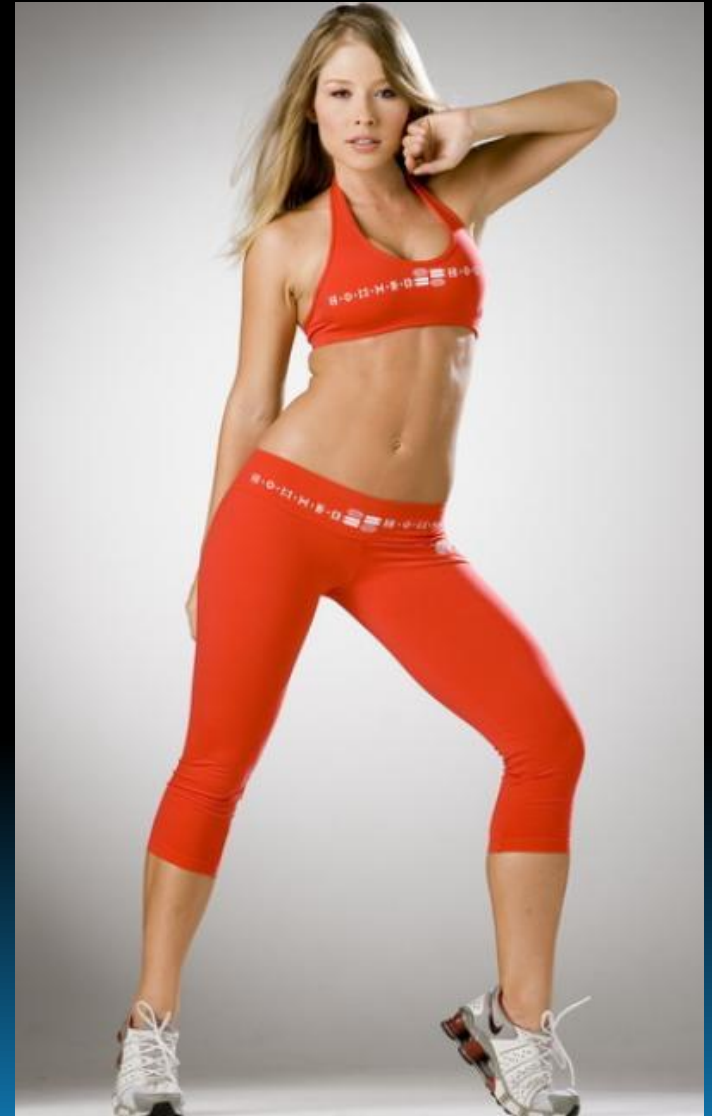
# НЕМНОГО ИСТОРИИ: КАК БЫЛО РАНЬШЕ



- В разные времена представители различных культур имели свои понятия о красоте. К примеру, в прошлые века полная фигура была признаком благополучия и зажиточности. Объемный живот какого-либо вельможи даже придавал ему веса при выходе в общество. Он наверняка не задумывался ни на минуту о том, чтобы выполнять упражнения для идеального пресса или вообще заниматься фитнесом. Войны и постоянный голод не способствуют накоплению жировых отложений, и солдат, который вернулся с передовой, тоже желал увидеть пухлых представительниц слабого пола, так как на изможденных и худых женщин он посмотрелся достаточно. Поэтому фитнес и упражнения для пресса в домашних условиях для женщин их совершенно не интересовали.

# В НАШИ ДНИ...

- Но в наши дни все-таки более привлекательным и сексуальным считается стройное тело, плоский живот и подтянутые мышцы. Сегодня пойдет речь именно о красивой фигуре и о том, какими упражнениями можно этого достичь, и какие же самые доступные упражнения помогают добиться этой желанной цели. Также мы приведем комплекс упражнений для мышц пресса, которые являются правильными, безопасными и легкими в выполнении, и подходят как опытным в этом деле женщинам, так и начинающим. Давайте в первую очередь разберемся в том, насколько важен хорошо натренированный пресс и нужна ли вообще программа упражнений для развития красивой фигуры?



## АКСИОМА: ТЕЛО ДОЛЖНО РАБОТАТЬ, Т.Е. ПОДВЕРГАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.

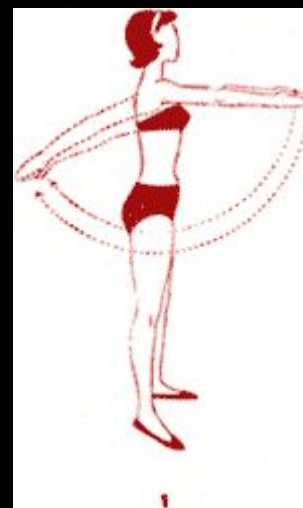
- В организме нет ничего лишнего, всё должно выполнять свою функцию — каждый орган, мышца, связка, сустав.
- Для поддержания физической кондиции необходимо обязательно заниматься физическими упражнениями, уделять внимание всем частям тела, задействуя все группы мышц.





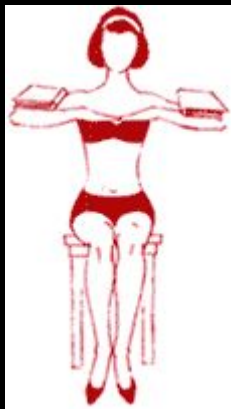
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛЕЧ И СПИНЫ

- Если к повседневной 15-минутной гимнастике вы добавите несколько упражнений для спины и плеч, плечи станут красивее, и вы будете чувствовать себя бодрее.
- Гимнастические упражнения могут быть следующие:
  1. Встать, расставить ноги, руки опустить по швам. Вытянуть руки вперед, сделать хлопок. Затем вытянуть руки назад и опять сделать хлопок. Когда делаете хлопок сзади, руки поднимайте как можно выше!
  2. Встать прямо, руки опустить вдоль тела. Резко поднять плечи как можно выше, отклонить назад, опустить.
  3. Руки развести в стороны, согнуть в локтях, ладонями опереться о тело ниже плечей. Короткими движениями поднять и опустить локти. Внимание! Плечи поднимать нельзя!
  4. Встать прямо, руки опустить вдоль тела. Сделать круговые движения плечами: сначала вперед, потом назад и наоборот. Движения напоминают цифру 8.





# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГРУДИ



- 1. Садимся на твердый стул, выпрямляемся, руки сгибаем в локтях. Локти поднимаем до уровня плеч и кладем на них большие книги одинаковой тяжести. Голову вверх! Отводим локти как можно дальше назад, возвращаем их в исходное положение. Книги не уронили? Прекрасно!
  - 2. Подобное же упражнение — опять сидя. Разводим руки в стороны, ладонями вверх. На ладони кладем две одинаково тяжелые книги. Делаем круговое движение руками: сначала назад (круги небольшие, потом все больше и больше), потом вперед.
  - 3. Сгибаем руки в локтях ладонями вверх. На ладонях опять книги. Понемногу поднимаем руки вверх, локти смотрят назад.
  - 4. Прямо перед собой держим двумя ладонями толстую книгу. Поднимаем и опускаем руки. Сгибаться нельзя!
  - 5. Кладем ладони чуть повыше груди, локти отводим вперед, — выдох. Медленный вдох, несмотря на противодействия ладоней, мешающих грудной клетке подняться.
- Четвертое и пятое упражнение мы делали стоя. Теперь мы снова сядем.

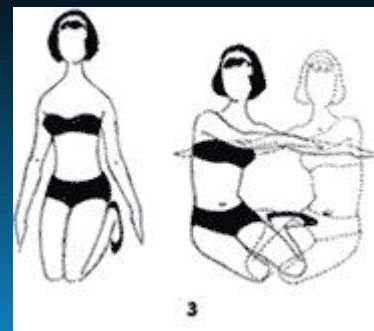
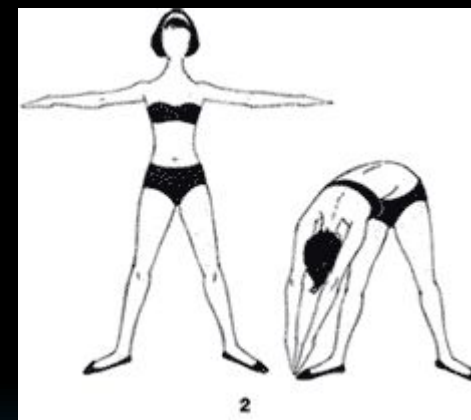
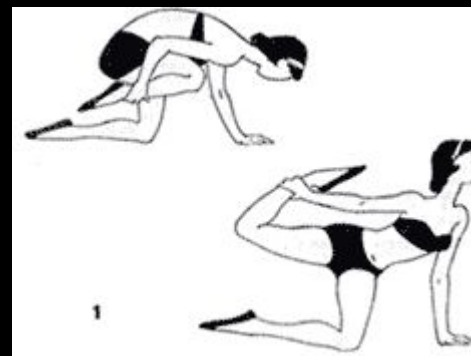
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГРУДИ

- 6. Руки подняты над головой ладонь к ладони. Со всей силой сжимаем ладони. Чувствуете, как при надавливании поднимается грудь?
- 7. Ложимся на живот, ладонями рук на уровне груди упираемся в пол. Поднимаемся на руках, тело вытянуто, прямое; опираемся только на руки и пальчики ног.
- 8. Садимся в кресло, руками упираемся в ручки кресла и поднимаем тело. Тело должно быть прямым, ноги вытянуты вперед. Это хорошее упражнение, не идущее, к сожалению, на пользу креслу. Попробуйте сделать это упражнение на параллельных брусьях.
- 9. В заключение повторите все упражнения для дыхания, которые вы уже знаете. Это гораздо полезнее для груди, чем чудотворные крема и пилюли.

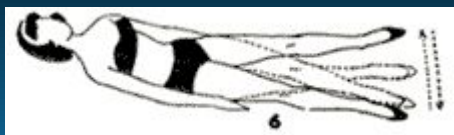
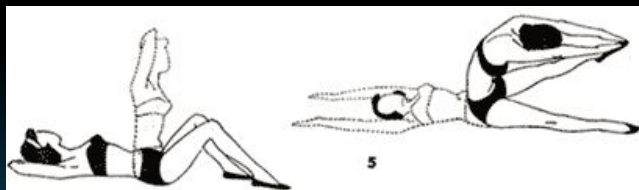
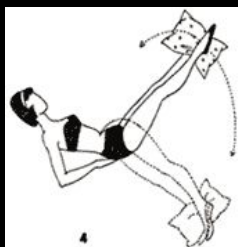
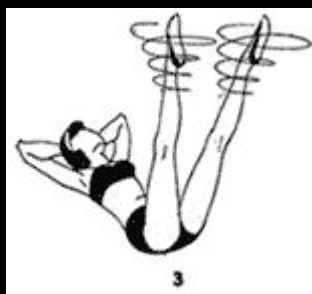
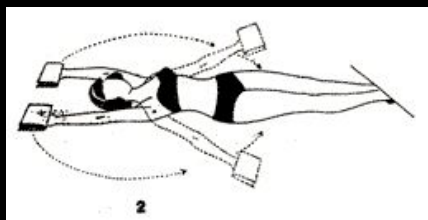
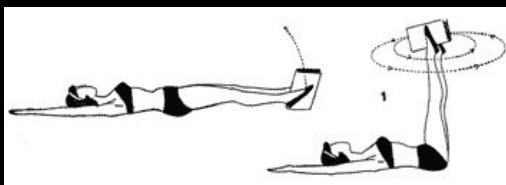


# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЛИИ

- 1. Встаньте на колени, ладонями упритесь в пол. Правой рукой обхватите с наружной стороны щиколотку правой ноги и притяните колено как можно ближе к подбородку. Отведите ногу назад, не отпуская ее, и перегнитесь в талии. То же самое сделайте и с левой ногой.
- 2. Встаньте, ноги и руки в стороны. Наклонитесь и пальцами обеих рук коснитесь пальцев левой ноги. То же самое упражнение вправо.
- 3. Встаньте на колени. Быстро пересядьте на правую сторону ног. Выпрямитесь и пересядьте на левую сторону. Движения облегчаются отведением рук в противоположную сторону.



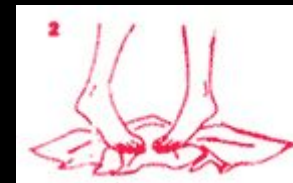
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕССА



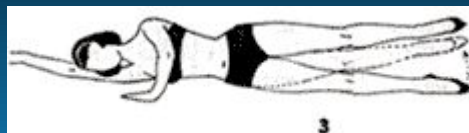
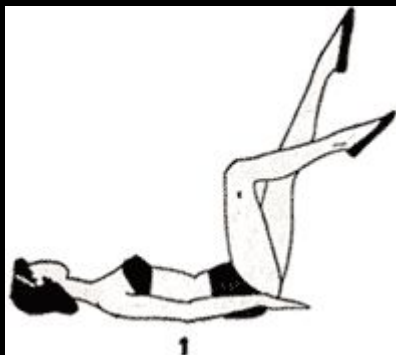
- 1. Ляжем на спину, вытянув руки назад, за голову. Ногами зажмем какой-нибудь маленький предмет: тонкую книжку или мяч, поднимем ноги вертикально к телу. Делаем ногами круги: сначала маленькие, потом все больше и больше, пока не коснемся ногами пола. И наоборот — начинаем с больших кругов и кончаем маленькими. Не получается? Ничего! Встаньте, разомните ноги и начните снова. Завтра будет легче.
- 2. Лежим, для ног — опора под шкафом. Руки вытянуты назад, за голову, ладони кверху, на ладонях — груз. Поднимаем руки на высоту в 10 сантиметров — вдох, описываем полукруг до бедер. Руки падают — выдох. Повторить то же движение наоборот. И это упражнение не очень легкое.
- 3. Полусидим, опершись на предплечье. Ноги вытянуты. Поднимаем ноги и отводим их как можно дальше вправо, потом влево. Для контроля можно зажать ногами подушку.
- 4. Опять лежим. Поднимаем ноги вертикально к полу и описываем крути отдельно каждой ногой. Сперва от себя, потом к себе.
- 5. А теперь более легкое упражнение. Ложимся, поднимаем корпус и принимаем сидячее положение. Наклоняемся и кончиками пальцев рук прикасаемся к кончикам пальцев на ногах. Труднее поднимать корпус, если ноги согнуты в коленях, а руки заложены за голову. Ноги нельзя отрывать от пола. Еще лучше засунуть их под шкаф.
- 6. И, наконец, самое тяжелое упражнение. Лежим, тело напряжено. Поднимаем ноги на высоту в 10 — 15 сантиметров над полом и поочередно скрещиваем их. Нельзя задевать пол ногами.
- 7. Отдыхаем. Лежа на спине, подтянем к животу согнутые в коленях ноги и поболтаем ими.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОГ

- 1. Встанем прямо, носки вытянуты; руками обопремся о спинку стула. Медленно встанем на пальчики ног, сохраним такое положение на некоторое время. Отпускаемся, перенеся тяжесть на внешнюю сторону ноги.
- 2. Садимся, упершись ногами в пол. Пальцами ног захватываем какой-нибудь предмет (носовой платок, коробочку и т. д.). Не отрывая пяток от пола, передвигаем этот предмет к середине стопы, пока обе ноги не повернутся пальцами вовнутрь.
- 3. Кладем на пол книгу. Становимся обеими ногами так, чтобы задняя часть ступни опиралась на книгу, а передняя — на пол. Постепенно поднимаемся на носки и так же постепенно отпускаемся.
- 4. Можете поднять шарик пальцами ног?
- 5. Для улучшения походки попробуйте ходить на носочках, перенося всю тяжесть на переднюю часть ступни!
- 6. Сядем, повернем ноги ступнями вовнутрь, сожмем их. Отпустим и снова сожмем.
- 7. Можете растопырить пальцы ног? Это — хорошее упражнение. Или попробуйте сыграть пальцами ног гамму. Это — не легкое, но довольно забавное упражнение.



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОГ

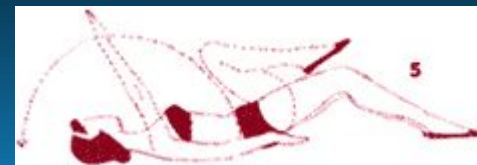


- 8. Лежа на спине, поднимаем ноги вертикально вверх, образуя прямой угол. Передвигаем ноги так, как будто едем на велосипеде.
- 9. Для икр: Лежа на левом боку, поднимаем правую ногу на 15 сантиметров; левая рука вытянута назад, за голову, правой опираемся спереди. Подтягиваем левую ногу к правой, не надолго задерживаем в таком положении и опять опускаем. То же самое проделать и на другом боку. Втягивать живот!
- 10. Для бедер: Ложимся так же, как и при предыдущем упражнении. Обе ноги ставим так, чтобы были видны пальцы ног. Постепенно поднимаем обе ноги на высоту в 10—20 сантиметров и опускаем.



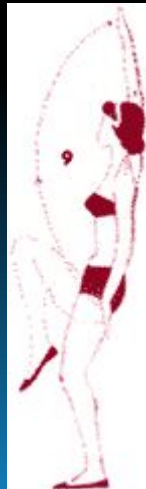
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСАНКИ

- 1. Ляжем на спину, руки вдоль тела. Начинаем медленно поднимать голову, шею и плечи; наконец, обопремся на локти. Сосчитаем до десяти и начинаем потихоньку опускаться. Это упражнение будет еще полезнее, если лежать на наклонной плоскости. Ляжем на гладильную доску, нижний конец которой приподнят. Мы сразу же почувствуем прилив крови к лицу; расслабленные внутренности принимают свое естественное положение; мускулы брюшной стенки отдыхают. Потом их снова можно упражнять.
- 2. Второе упражнение — тоже лежа: ноги раздвинуты, согнуты в коленях; пятки как можно ближе к ягодицам. Поднимаем таз; поясница прижата к полу. Считаем до десяти, опускаем таз. Это упражнение научит нас, как правильно держать таз.
- 3. То же самое упражнение со сжатыми коленями. Кладем обе руки на живот и придавливаем живот и поясницу к полу.
- 4. Положение прежнее; таз чуточку приподнят; поясница прижата к полу. Потихоньку вытягиваем руки — до тех пор, пока они не окажутся над головой. Опускаемся. Начинаем упражнение снова.
- 5. Исходное положение лежа на спине, колени полусогнуты. Прижимая спину к полу, поднимаем таз. Медленно оттягиваем от себя пятки, пока ноги не будут напряжены, и тяжесть тела не будет находиться на ноги и поясницу. Потом потихоньку поднимаем руки.





# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСАНКИ



- 6. То же самое положение. Колени согнуты, руки согнуты в локтях, лежат вдоль тела. Поднимаем таз, потихоньку выпрямляем руки, одновременно прижимая одно колено к груди. Медленно возвращаемся к исходному положению и повторяем то же самое упражнение с другим коленом.
- 7. Для выравнивания шейных позвонков можно к основному положению добавить следующее упражнение: возле самой головы положим какой-нибудь предмет, например, мяч. Постараемся оттолкнуть его головой как можно дальше.
- 8. Встанем на расстоянии 10 сантиметров от стены. Головой и спиной обопремся о стену; таз к стене не прикасается. Скользим по стене, поочередно, сгибая и распрямляя колени. Поясницу нельзя отрывать от стены.
- 9. Попробуйте сделать 6-ое упражнение стоя.

## ВЫВОД:

- Способ достижения гармонии человека один – необходимо систематически выполнять физические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физической культурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.
- Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.



# ИСТОЧНИКИ:

- Физическая культура. 1–11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона / авт.-сост. М. И. Васильева и др. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.
- • Большая энциклопедия России. Олимпийские рекорды России. 2007г.
- • Большая энциклопедия спорта. «Всё о спорте».2004г.
- • Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия. 2008г.
  
- Физическая культура: <http://max0506.ucoz.ru/dir/3>
- [http://www.fitn.ru/info/part\\_62.html](http://www.fitn.ru/info/part_62.html)
- <http://www.webbaby.ru/complex2.htm>
- [http://fitfan.ru/forum/topic\\_1288](http://fitfan.ru/forum/topic_1288)