

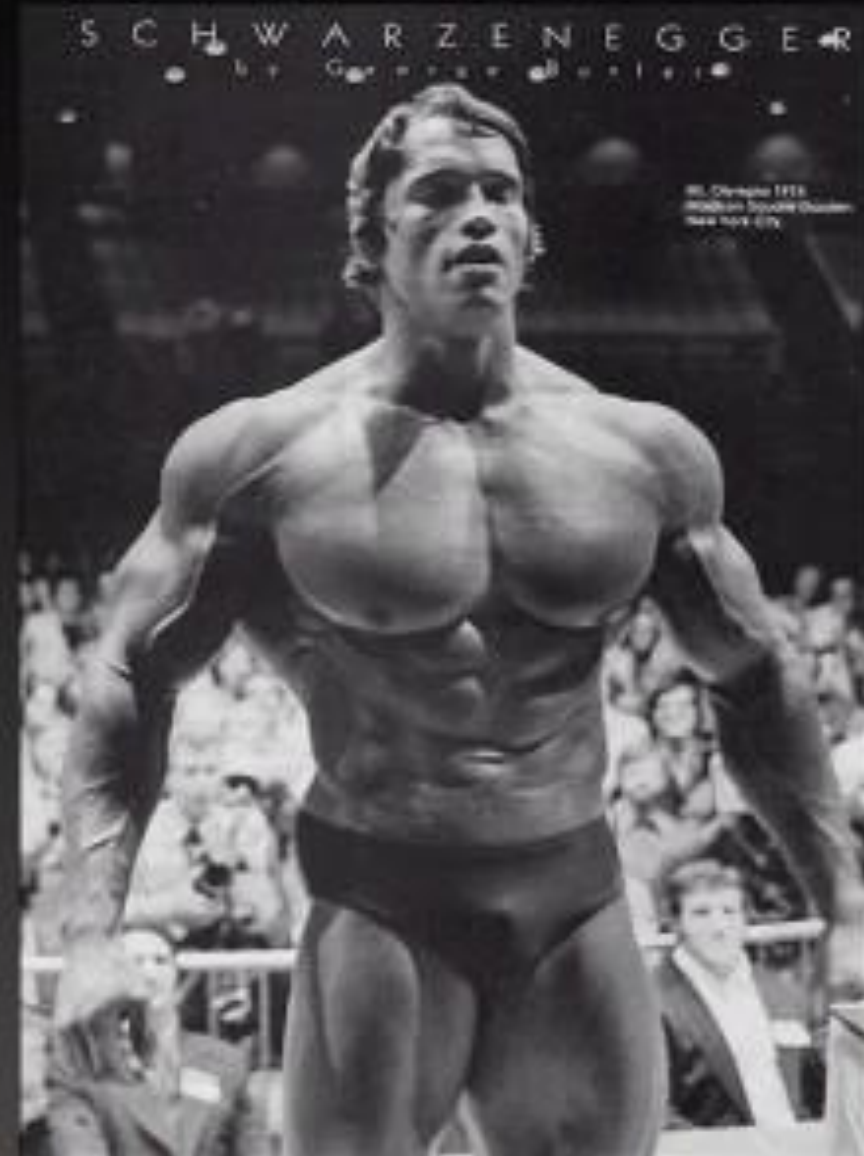
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА



ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ

РОЛЬ ГЕНЕТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА У КУЛЬТУРИЗМІ

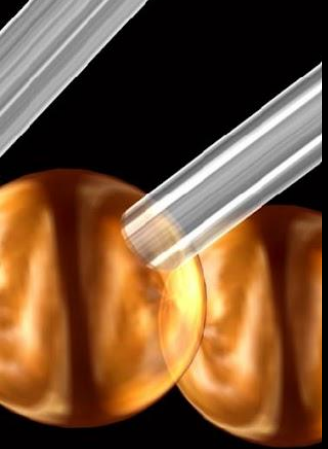
ПОМОЗОВА ВАСИЛЯ
ОЛЕКСАНДРОВИЧА
СТУДЕНТА ІІІ КУРСУ
ГРУПИ ФВб-14-4.0д











МЕТА – СИСТЕМАТИЗАЦІЯ НАБУТИХ
ЗНАТЬ ПРО ГЕНЕТИЧНУ СХИЛЬНІСТЬ
СПОРТСМЕНА ДО КУЛЬТУРИЗМУ



ЗАВДАННЯ:

- 1.ПРОАНАЛІЗУВАТИ ДАНІ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ, ЩОДО ВПЛИВУ ГЕНЕТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТИ В КУЛЬТУРИЗМІ;
- 2.ВИЗНАЧИТИ, ЯКІ ГЕНЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЯЮТЬ НАБОРУ М'ЯЗОВОЇ МАСИ;
- 3.ЗРОЗУМІТИ, ЯКІ ГЕНЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЯЮТЬ МАКСИМАЛЬНОМУ ЗБІЛЬШЕННЮ СИЛИ.

ОБ'ЄКТ — ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ В
КУЛЬТУРИЗМІ;

ПРЕДМЕТ — ГЕНЕТИЧНА СХИЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНА
ДО ЗАНЯТЬ КУЛЬТУРИЗМОМ.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ:

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ДАНИХ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

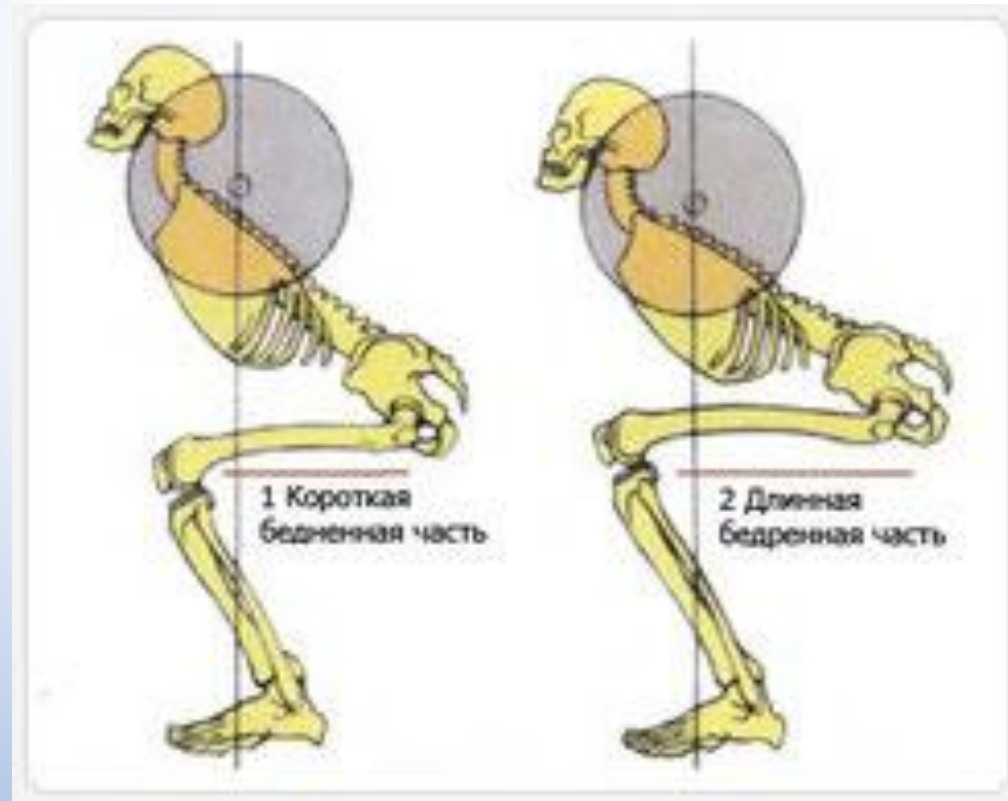
ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА М'ЯЗОВУ МАССУ:

- КІЛЬКІСТЬ САТЕЛІТНИХ КЛІТИН;
- ТИМ М'ЯЗОВОГО ВОЛОКНА



ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК СИЛИ:

- ДОВЖИНА ПЛЕЧА І ДОВЖИНА М'ЯЗА;
- МІСЦЕ СУХОЖИЛЬНОЇ ВСТАВКИ;



ВИСНОВКИ:

1. Роль генетичних особливостей насправді грає важливу роль у досягненні результатів у культуризмі. І обравши цей шлях, людина повинна тверезо оцінити свої шанси на здобуття певного результату.
2. Генетична схильність звичайно сильно впливає на ваші потенційні можливості у справі розвитку м'язової системи. Але все-ж визначальним буде те як ви ставитеся до тренувань, як дотримуєте правила побудови тренувальних занять, скільки відпочиваєте і який спосіб життя ведете.



Дякую за увагу!