

«ЗАГАЛЬНОРОЗВАНТАЖУВАЛ ЬНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ»



РОБОТУ
ВИКОНАЛА
СТУДЕНТКА
311 ГРУПИ
ТИШКЕВИЧ
ТЕТЯНА

ПЛАН:

- ВСТУП
- ПРЕС
- ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ
- ПІДТЯГУВАННЯ
- ЧОВНИКОВИЙ БІГ
- СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ
- ВИСНОВКИ

ВСТУП

Тіло людини створене для руху. Подивіться на себе в дзеркало! Ноги ідеально підходять для бігу і ходьби, руки для кидання, утримання ваги, для плавання. У русі людина прекрасна. Подивіться на дискобола Мирона!

Малорухливий спосіб життя призводить до того, що ваш зовнішній вигляд стає нечітким, артеріальний тиск підвищується, апетит пропадає, кістки стають крихкими, м'язи - в'ялими і болючими, ви швидко стомлюється, настрій псується, нерідко настає період депресії. Проста медична норма рухи людини - 15000 кроків (10 км) на день.

Якби ви жили багато століть назад, то вам доводилося б багато рухатися, щоб добути їжу, побудувати житло, виготовити одяг і т. п. Крім того, ви б бігали наввипередки, танцювали національні танці, змагалися в метанні, каталися з гір, грали в різні ігри, що вимагають хорошої фізичної підготовки.

ПРЕС

Що таке м'язовий прес ?

У черевному відділі налічується чотири м'язові групи , які дозволяють згинати і повертати корпус , беруть участь у підтримці рівної постави. Візуально ж « промальовувалися » тільки зовнішні косі м'язи і прямий м'яз живота , який при « накачуванні » проявляється у вигляді рельєфних шести кубиків. Саме цей прямий м'яз ми і називаємо пресом.

Навіщо качати прес ?

Працюючи з м'язами преса , ми можемо домогтися наступних ефектів:

- зміцнити м'язи преса
- промальовувати кубики
- поліпшити поставу
- позитивно вплинути на стан хребта

Перш , ніж приступити до тренувань , потрібно визначитися , навіщо ми це робимо : щоб трохи зміцнити прес , промальовувати кубики або просто « підбадьорити » організм. І діяти залежно від поставленого завдання.

« Промальовуємо » кубики преса

Для того , хто поставив собі мету , «зробити» собі атлетичну фігуру , важливо зміцнити прес — саме це дозволить отримати «кубики» . Для цього існує цілий ряд вправ , що працюють на посилення м'язів живота. Але для того щоб промальовувати рельєф преса , потрібно не тільки наростити м'яз , але і позбавитися від зайвої жирової клітковини в області живота. Прес стає помітним , якщо товщина жиру не більше 2-3 см. Оптимальною для рельєфності є товщина жирового шару 1-1,5 см.

Для тих , хто не прагне поповнити касту бодібілдерів , але все-таки хоче підтримувати стан м'язів живота в тонусі , вправи для преса також важливі. Головна відмінність занять , спрямованих на збільшення маси м'яза , від занять , метою яких є підтримка тонусу м'язів живота , — кількість повторів вправ , які потрібно робити . Для тих , хто не прагне збільшити масу м'язів , досить робити близько 20 повторів вправи для преса.

Як качати прес ?

Кілька порад про те , як краще качати прес , допоможуть вам правильно підійти до процесу і отримати хороший результат.

Навантажуйтеся поступово. У перші дні занять робіть невелику кількість повторень 10-15 разів в декілька заходів .

Качайте прес регулярно 4-6 разів на тиждень.

Займайтеся в добре провітреному приміщенні.

Починайте заняття не раніше ніж через кілька годин після їжі .

Якщо у вас були проблеми з суглобами, зв'язками , підвищеним тиском , якщо є якісь хронічні хвороби , то перш ніж почати заняття спортом проконсультуйтеся з лікарем.

Роблячи вправи на прес — ви можете накачати м'язи . Але прибрати надлишок (на ваш погляд) жиру можна тільки організацією харчування.

Вправи для м'язів преса

Існує безліч вправ , які допоможуть накачати прес . Пропонуємо вам кілька найбільш поширених та ефективних вправ.

Підйом тулуба. Положення лежачи на спині. Ноги зігнуті в колінах , ступні на підлозі. Піднімаємо і опускаємо корпус тіла. Руки знаходяться за головою.

Підйом ніг . У цьому випадку з положення лежачи на спині піднімаються і опускаються ноги. Руки лежать на підлозі , уздовж тулуба.

Скручування . Положення лежачи на спині. Ноги зігнуті в колінах , ступні стоять на підлозі. Корпус тіла підводиться , руки за головою. При підйомі корпусу правий лікоть тягнеться до лівого коліна . При наступному підйомі корпусу лівий лікоть тягнеться до правого коліна .

Лежачи на спині , руки розведені в сторони і розгорнуті долонями до підлоги. Ноги підняті під прямим кутом і під таким же кутом зігнуті в колінах. Нахилиємо зігнуті ноги по черзі вправо і вліво до підлоги.

Жировий запас живота і

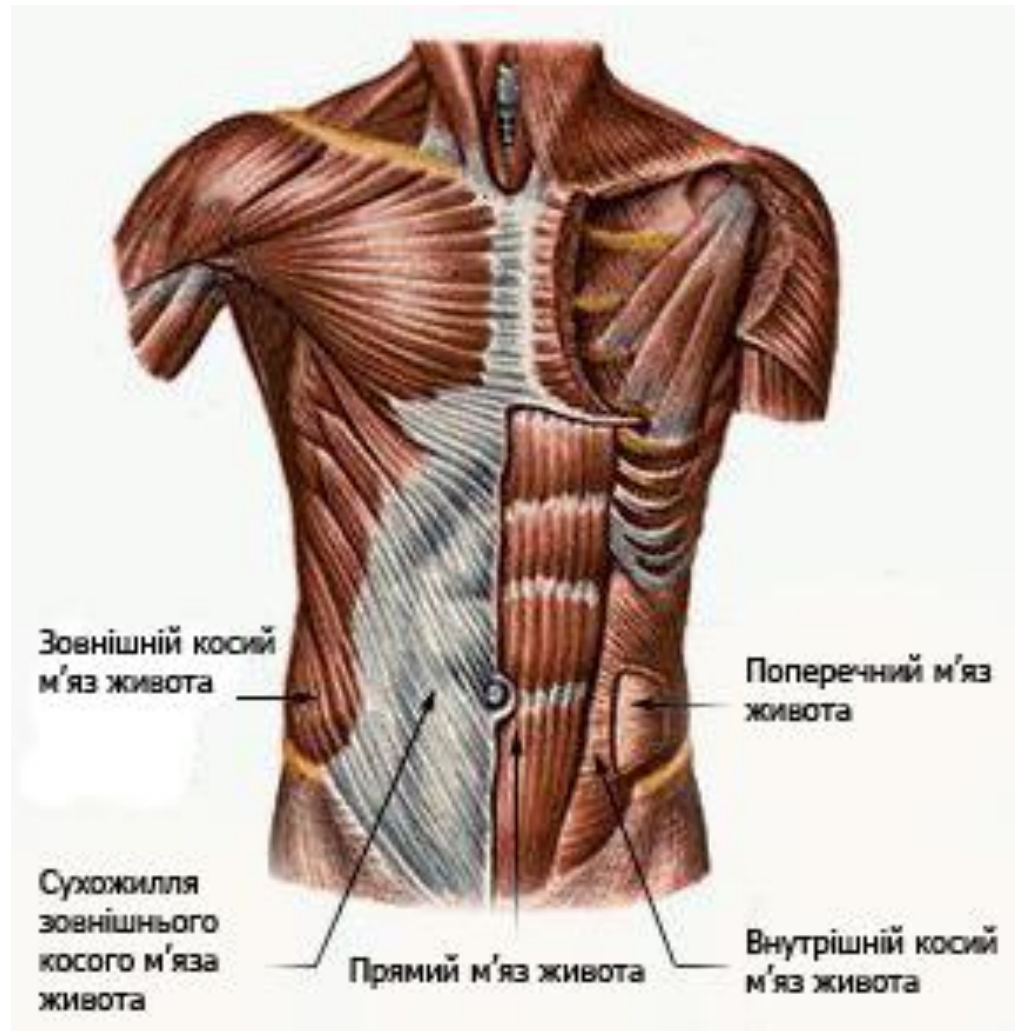
прес

Багато хто починає качати **прес** з метою прибрати «надлишки» на животі. Але жир спалюється НЕ локально в місці навантаження , а по всьому тілу. Тому , для того , щоб скинути зайві кілограми необхідно навантажувати організм в цілому. Найкраще для цього підійдуть анаеробні тренування (наприклад, біг , шейпінг) і збалансоване харчування без зайвої кількості калорій.

Правильний підхід до тренувань допоможе вам швидко привести

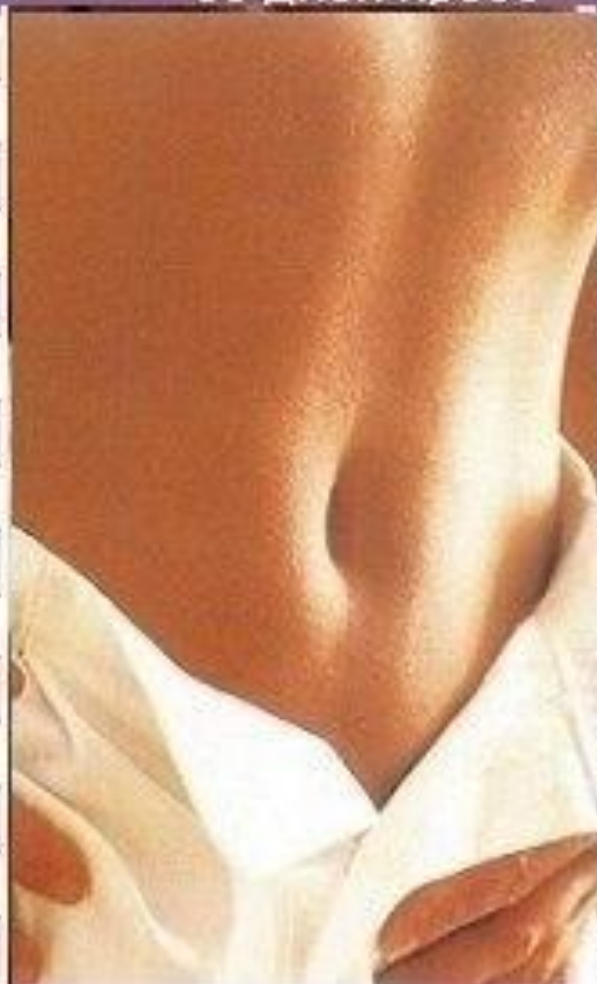


UKRHEALTH.NET



30 дней пресс

День 1	20 раз
День 2	25 раз
День 3	25 раз
День 4	отдых
День 5	25 Раз
День 6	30 раз
День 7	35 раз
День 8	отдых
День 9	35 раз
День 10	40 раз
День 11	35 раз
День 12	отдых
День 13	30 раз
День 14	35 раз
День 15	40 раз



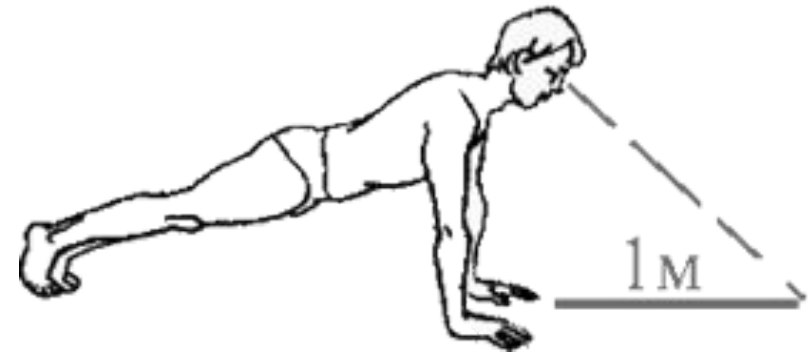
День 16	отдых
День 17	45 раз
День 18	50 раз
День 19	55 раз
День 20	отдых
День 21	50 раз
День 22	55 раз
День 23	55 раз
День 24	отдых
День 25	50 раз
День 26	55 Раз
День 27	60 раз
День 28	отдых
День 29	55 раз
День 30	60раз

ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ

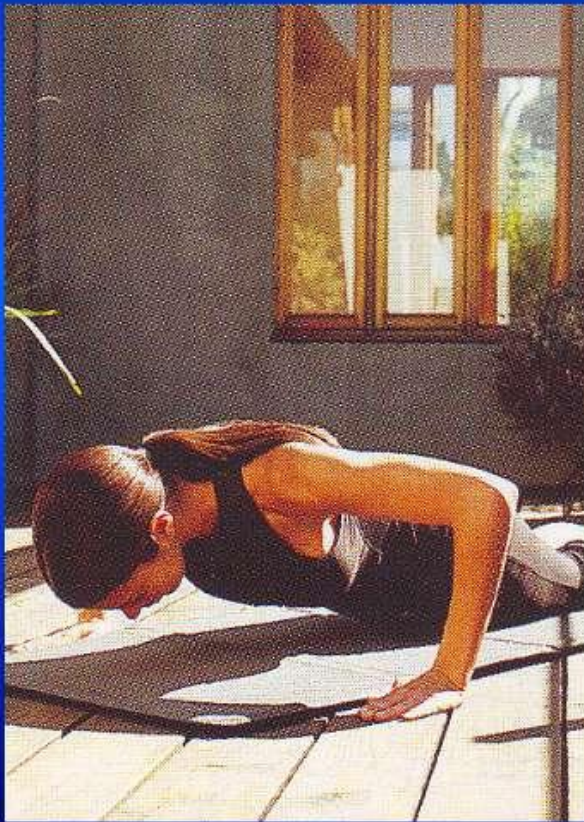
Абітурієнт приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою “Можна” абітурієнт починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. Кут згинання рук має бути 90° . Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг (ноги разом), перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.



III. ГРУДИ: згинання рук в упорі лежачи



- М'язова механіка
Працюють:
великий грудний,
дельтовидний
м'язи, трицепс.



ПІДТЯГУВАННЯ

– абітурієнт хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою “Можна”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім абітурієнт повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в абітурієнта вистачить сил.

Результатом підтягування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Підтягування припиняється, якщо абітурієнт робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

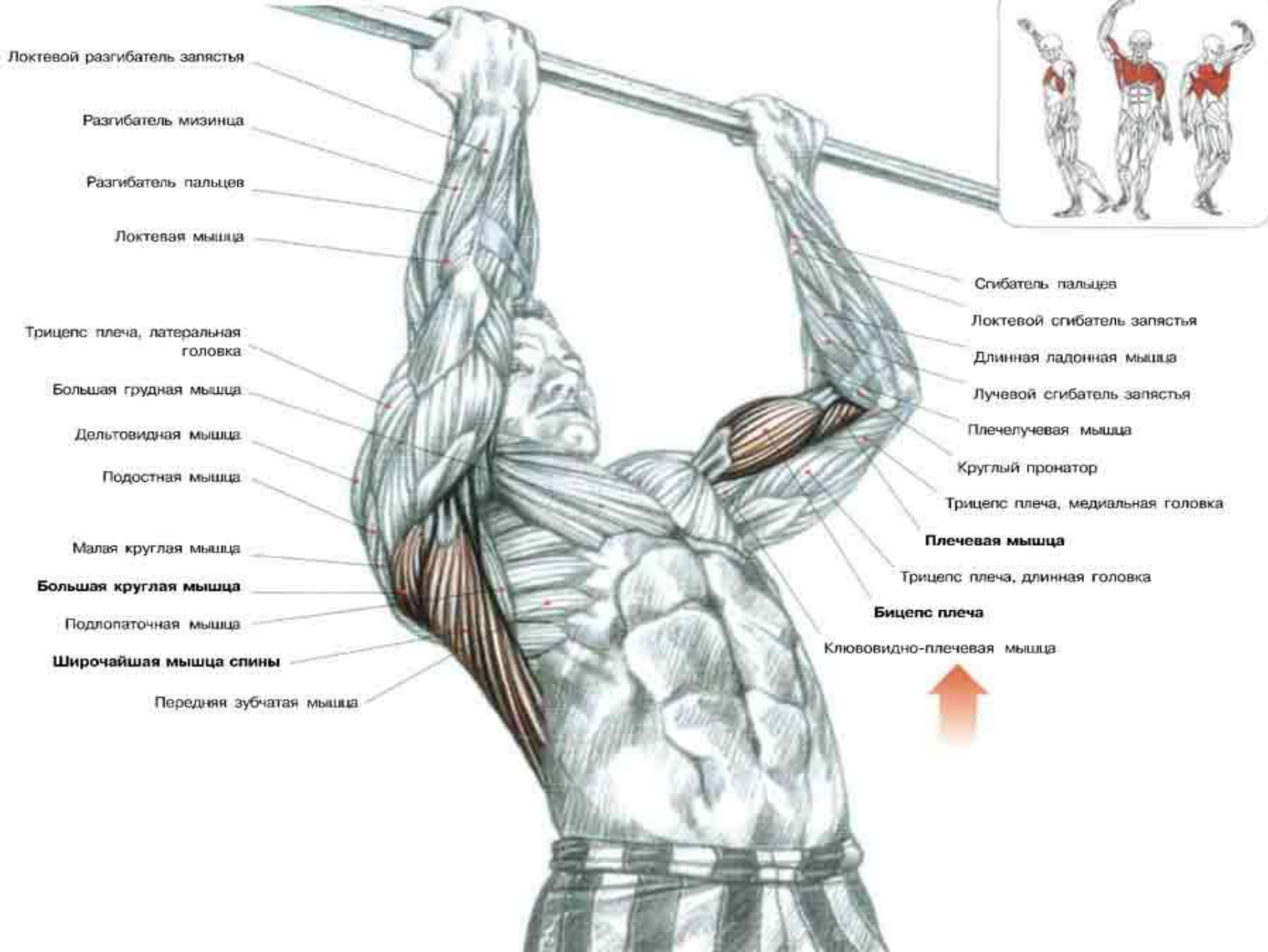






Схема для підтягування

www.lifetips.org.ua

Програма для підвищення кількості підтягувань за 30 тижнів

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Підхід 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
Підхід 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
Підхід 3	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
Підхід 4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14
Підхід 5	3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13
Загалом	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82

Lifetips.org.ua

Зачем курить?



Зачем бухать?



Пошли во двор

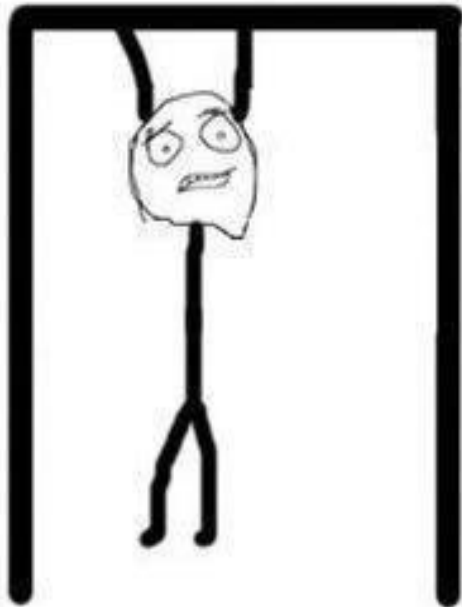


Турник шатать!

Как я подтягиваюсь, когда

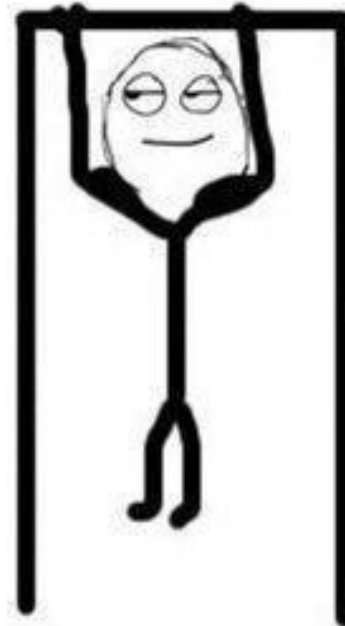
Я ОДИН

Сделаю ка ещё несколько раз
и пойду



смотрят девки

Хоп! выход на 2, офицерский, капитанский,
стульчик, ласточка и ещё сделаю ка 30
подтягиваний



ЧОВНИКОВИЙ БІГ

Абітурієнт за командою “На старт” займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

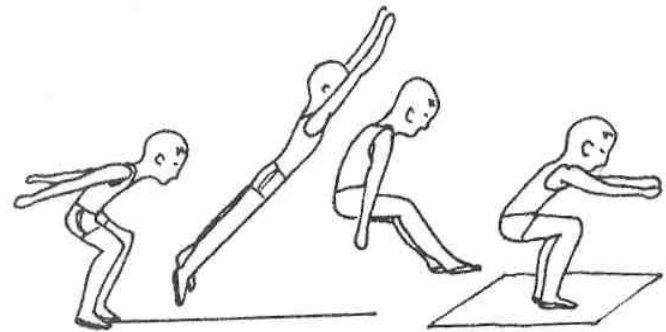
Результатом є час від старту до моменту, коли абітурієнт поклав другий кубик у стартове півколо.

Зауваження. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.



СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Стрибки в довжину — вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються, хто далі стрибне, відштовхнувшись з-за певної лінії. В програму спортивних змагань здебільшого входять стрибки в довжину з розбігу, хоча існує різновид стрибків у довжину з місця. Стрибки з розбігу виконуються в спеціально підготовану яму з піском. Результат фіксується за віддаллю від лінії відштовхування до найближчого до неї відбитку тіла спортсмена в піску. Існує чотири взаємопов'язані фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.



Мал. 35

ВИСНОВКИ

1. Найважливіша причина, по якій слід займатися спортом, це **необхідність зміцнити здоров'я, посилити серце, контролювати підвищений кров'яний тиск**. Вправи, що виконуються регулярно, сприяють розсмоктуванню потенційно небезпечних тромбів у крові, уповільнюють процес старіння організму.
2. Коли ви активно вправляєтеся, **кисень** потрапляє буквально в кожен клітинний простір тіла, тому шкіра покращується, іноді зникають і прищі. Активізується кровообіг, поліпшуються рефлексії. При регулярних заняттях поліпшується робота капілярів (дрібних судин), від стану яких залежать найважливіші функції органів тіла.
3. Заняття спортом **тонізують м'язи**, роблять їх сильними і витривалими. Вони стають більш пружними, а ви – підтягнутими, привабливими, сексуальними і гнучкими. Ваші суглоби набувають більшої амплітуди рухів. Вправи допомагають досягти ідеальної ваги і підтримувати її, чого ніяк не можна досягти тільки дієтою.
4. Завдяки спортивним вправам, можна **контролювати апетит**, тому що збільшується кількість ендорфінів, які виділяє мозок. Вони оберігають організм від почуття голоду до тих пір, поки йому дійсно не потрібно буде «підзарядка».
5. Заняття спортом допомагають **протистояти хронічній втомі**, збільшуючи запас життєвих сил, підвищуючи рівень енергії вашого тіла. Вони дають додатковий запас кисню мозку і роблять вас більш енергійними протягом усього дня.
6. Регулярні вправи сприяють більш **глибокому і спокійному сну** вночі, тому що стимулюють вироблення ендорфінів, які допомагають відпочити після напруженого дня (люди малорухливі часто відчувають виснаженість в кінці робочого дня, чого не буває у активних людей, які просто відчувають комфортну втому). Спортивні вправи допомагають уникнути депресивних станів і безсоння не тільки тому, що знімають нервову напругу, але й тому, що скорочують в організмі надлишок адреналіну і гормонів, що сприяють виникненню стресу.

7. Заняття спортом також **зміцнюють віру у власні сили, підвищують самооцінку** : Ви відчуваєте, що можете поліпшити своє самопочуття і зовнішній вигляд, незалежно від того, які ваш вік і фізичний стан.

8. Упражнения **стимулюють обмін речовин** (разгоняють метаболізм) и **перистальтику кишечника**. Занимаєтесь спортом, легше відмовитися від куріння. Відомо, що спортсмени, які бросили курити, простіше справляються з великими навантаженнями, оскільки у них покращується постачання тканин киснем, яке, звичайно, стає гірше, коли людина курить.

9. Хороша фізична підготовка допомагає людині **швидше відновитися** після перенесених важких захворювань, хірургічних операцій, травм, пологів, оскільки у сильних м'язів ширше можливості утилізувати кисень, ніж у в'ялі, і чим більше кисню вони отримують, тим швидше відновлюються і функції органів і тканин. Сильні, треновані м'язи володіють значно великим потенціалом відновлення, ніж слабкі і в'ялі. У деяких лікарнях пацієнтам, яким належить операція на грудній клітині або черевної порожнини, прописують декількох тижнів виконувати спеціальну програму вправ до початку запланованої операції.

10. Ви, можливо, захочете займатися спортом для того, щоб **відпочити або підвищити настрій** . Тести, проведені М. Кармак і Р. Мартенсом, показують, що люди, які займаються бігом саме з цієї причини, отримують набагато більший емоційний заряд від занять, ніж ті, які вправляються тільки тому, що хто-то розповів, як це корисно.

Кожна людина може знайти свої власні причини, які спонукають його розпочати займатися фізичними вправами. Одна дівчина протягом цілого року займалася підняттям тяжкості і карате в цілях самооборони. Інша вирішила позбавитися від болів у спині, пропливаючи по милі п'ять разів на тиждень і виконуючи спеціальні вправи для м'язів черевного преса і спини. Я особисто знаю хлопця, який став відмінним боксером. Бачили б ви, яким слабким і худим він був до початку занять. Його постійно обзивали дистрофіків, тому що у нього стирчали ребра. Через рік регулярних занять боксом йому вже ніхто не говорив нічого подібного ...

Пам'ятайте, що почати займатися і навіть взяти участь у змаганнях не пізно в будь-якому віці, незалежно від стану здоров'я.

І коли я бачу чоловіків і жінок не юного віку, які змагатися з молоддю на рівних у фітнес-клубі, я переймаюся глибокої упевненістю, що **здоров'я - це норма, мускулістість і підтягнутість - це Божий дар .**



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!