

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/308182>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Отличие организма у мужчин и женщин. 4

1.1 Телосложение. 4

1.2 Внутренние механизмы. 4

Глава 2. Особенности и отличия физических тренировок у женщин и мужчин. 6

Глава 3. Особенности отжимания у женщин и мужчин. 7

3.1 Отжимания от пола. 7

3.2 Классические отжимания. 8

3.3 Глубокие отжимания 8

3.4. Медленные отжимания. 9

3.5 Отжимания с колен. 9

3.6 Широкий, средний и узкий хват. 10

3.7 Отжимания на одной руке и пальцах. 11

3.8 Отжимания от стены. 12

Заключение 14

Список литературы 15

Введение

Сгибание и разгибание рук лежа — первое упражнение, которое приходит на ум многим людям, когда речь заходит о базовой физической подготовке. Это и неудивительно, ведь это известно абсолютно всем, даже людям, далеким от темы спорта.

Отжимания от пола известны всем еще со школьных уроков физкультуры. Это упражнение веками использовалось для качественной физической подготовки, поэтому его нельзя назвать скучным или малоэффективным. Отличительной чертой отжиманий от пола является то, что они прорабатывают не только верхнюю и нижнюю часть тела, но и оптимальную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

В теме данного реферата рассмотрим:

- отличие организма у мужчин и женщин.
- особенности и отличия физических тренировок у женщин и мужчин.
- Особенности отжимания у женщин и мужчин

Глава 1. Отличие организма у мужчин и женщин.

Всем известно, что мужчины и женщины разные. Есть несколько довольно очевидных различий с точки зрения физиологии и биологии, но по большей части различия невидимы, и многие из множества вариантов мы даже не осознаем.

У женщин есть две X-хромосомы в 23-й паре хромосом, а у мужчин - XY в той же паре. Эти изменения могут показаться небольшими, но именно это отличает самцов и самок на генетическом уровне, приводя ко всем биологическим различиям.

У мужчин и женщин разные хромосомные паттерны, поэтому каждая клетка их тела отличается. Эффекты этих генетических факторов варьируются от очевидных до неправдоподобных.

1.1 Телосложение.

Мужчина и женщина различаются скелетной структурой.

У Женщин более короткая голова, более широкое лицо, меньший выступ подбородка, более короткие ноги, более узкие плечи и более широкие бедра.

Мужчины обычно выше женщин. Поэтому считается, что средний рост европейских мужчин составляет 174-177 см, а женщин — 163-166 см. В результате скелеты имеют разную высоту, а кости имеют разный вес.

У мужчин больше мышц верхней части тела, а у женщин больше мышц нижней части тела, примерно на

15%. Это означает, что у мужчин крепкая верхняя часть тела, а у женщин сильные ноги.

Кроме того, у мужчин увеличен щитовидный хрящ, что делает его кадыком. Мужские и женские тазовые кости устроены по-разному. Женщины природой предназначены для производства потомства.

1.2 Внутренние механизмы.

Мужчины, как правило, имеют меньше жира, чем женщины. В среднем у мужчины около 13% жира в организме, а у женщины 26%. Современные теории отражают связь между менструальным циклом и жиром. Когда процентное содержание жира в организме женщины падает ниже определенного уровня, ее менструальный цикл может прекратиться. Отметим, что увеличение уровня жировых отложений у женщин за последнее столетие привело к снижению возраста начала первого менструального цикла у девочек.

Мужчины и женщины вырабатывают гормоны по-разному. У женщин эта система более сложная и разнообразная. Например, женские щитовидные железы больше и активнее, что делает менструацию более продолжительной, более плодородной и более подверженной зубу. Связанный. Это чувствительная реакция на внешние раздражители, приводящая к смеху и плачу.

Женская слабость в 50% грубой силе тоже связана в том числе с гормонами. У мужчин скорость основного обмена выше, чем у женщин.

Из-за различий в обмене веществ мужчины не так хорошо переносят высокие температуры, как женщины.

Поскольку кровь женщины более водянистая и у нее на 20% меньше эритроцитов, которые переносят кислород по всему телу, молодые женщины чаще теряют сознание, когда их организм перегружен.

Мужчины, как правило, имеют больший мозг, но это не означает, что мужчины умнее, о чем свидетельствуют различные тесты способностей и интеллекта. Все дело в разнице в весе. У обоих полов есть мозг, который составляет 2,5% его массы тела.

По мнению нейрофизиологов, в отличие от мужского мозга, женский мозг никогда не отдыхает. Женщины всегда начеку. Часть лобной доли, участвующая в решении проблем и принятии решений, у женщин пропорционально больше.

У Женщин живот, почки и печень крупнее, чем у Мужчин. Однако у женщин емкость легких примерно на 30% меньше, чем у мужчин.

1. Атлетическая гимнастика без снарядов. — М.: Физкультура и спорт, 1991 — 77 с., ил.

2. . Новая энциклопедия бодибилдинга. Шварценеггер А Эксмо-пресс, 2001.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/308182>