

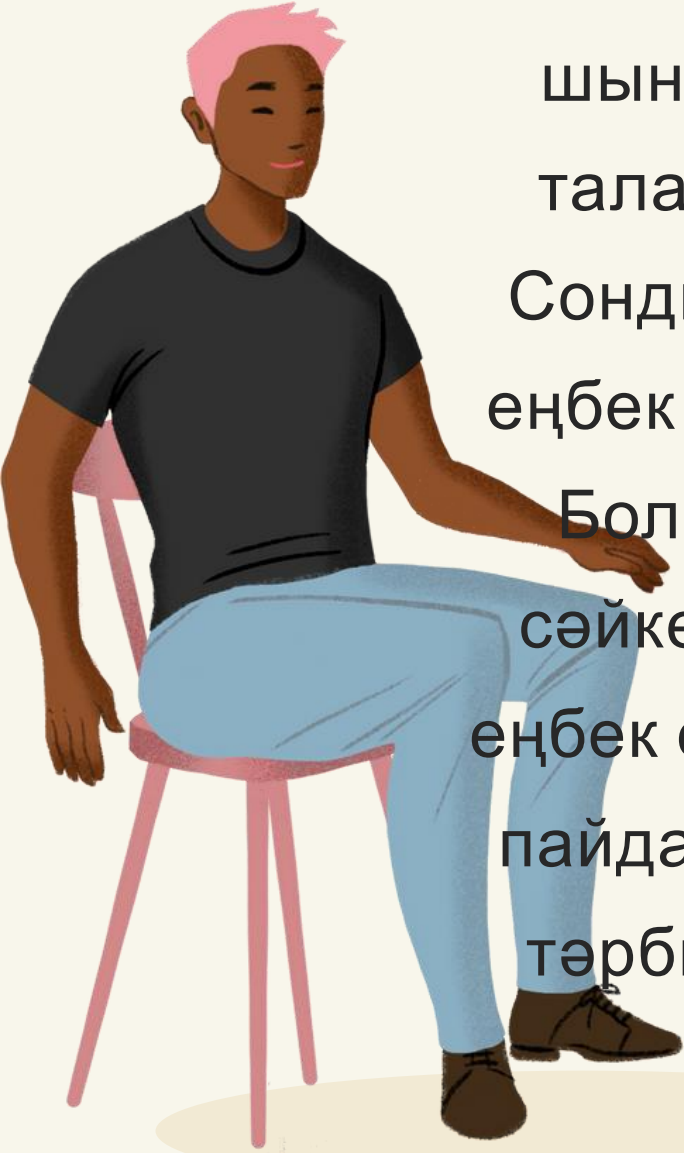


Қолданбалы дене мәдениеті

Орындаған: Орын Ақбала



Қолданбалы дене мәдениеті — кәсіптік және әскери дене мәдениеті болып, екіге бөлінеді. Ол өмірге аса қажет сан алуан қимыл-әрекеттерді игеруге, дене тәрбиесі арқылы әскери және азаматтық мамандықтарды жақсы меңгеріп, терең түсінуге болады бағытталады. Адамның таңдап алған мамандығына немесе оны әскери қызметке дайындауға бағытталған дене тәрбиесінің дене шынықтыру дайындығы деп аталады. Ал, мұндай дайындықтың нәтижесінде белгілі бір дәрежеде таңдап алған мамандығын игеруге және тиімді еңбек етуге ағза дайын болса, дененің арнайы қызметке дайын болғандығы, алға қойылған міндетгерді орындай алады, деп атауға болады.



Дене дайындығы мен дененің шыныққандығы кәсіптік қызметтің нақты талаптарына байланысты болып келеді. Сондықтан да, дене қимылы жаттығулары еңбек дағдыларын қалыптастыруға немесе Болашақ еңбек қызметінің шарттарына сәйкес келетіндей етіп алынады. Адамды еңбек етуге дайындау үшін дене тәрбиесінің пайдалану мүмкіншіліктері еңбек пен дене тәрбиесінің алдына қоятын талаптардың ұқсастығы негіз болады.

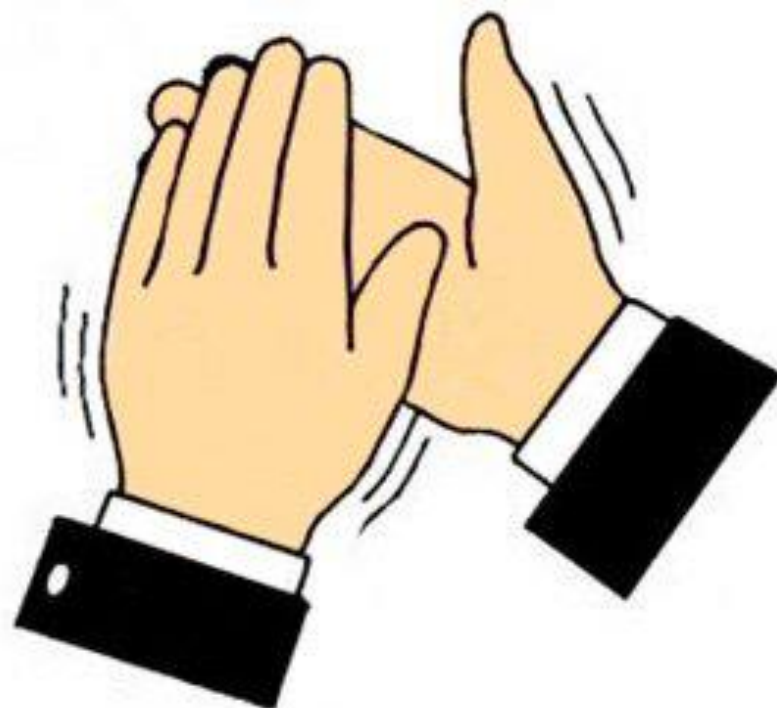
Бодибилдинг

Культуризм (фр. culturisme – дене мәдениеті), немесе бодибилдинг (ағылш. bodybuilding – дене құрылысы) – Физикалық жаттығулар арқылы және құндылығы жоғары, бұлшық ет талшықтарының гипертрофиясына жеткілікті, нәруызға бай тағамдармен тамақтану арқылы бұлшық еттер өсіру процесі.



Бодибилдингте табысқа жетудің негізгі компоненті - тамақтану. Тамақтану сізге қалпына келтіру, энергия және өсу үшін шикізат береді. Жақсы диетасыз, сіз ешқашан сіздің мінсіз денеңізге қол жеткізе алмайсыз.





НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!!!