Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Тюменской области «Гимназия российской культуры»

Проект по физической культуре

Влияние физических упражнений на рост человека

Выполнила: ученица 5 А класса

Красуцкая Дарья

Руководитель: учитель физической культуры Сандова С.Х.

Тюмень 2019 г

Содержание

Введение…….....3
1. Методики по увеличению роста……..……..….4
2. Упражнения для увеличения роста……6
2.1 Рекомендуемые упражнения для увеличения роста…….……6
2.2 Комплекс упражнений для моих занятий…….….6
3. Мои наблюдения за изменениями в росте……7
Заключение……...……..8
Список литературы……9
Приложение №1……10
Приложение №2……13

Введение

Наверное, не существует в мире человека полностью удовлетворенного собственной внешностью. Одним не нравится форма ушных раковин, другие считают свою фигуру недостаточно стройной, третьи критически оценивают невысокий рост. Интересно, а можно ли бросить вызов природе и сделать себя выше? Действительно, существуют способы увеличения роста, с помощью которых человек может прибавить до десяти сантиметров. Одними из них являются правильное питание и физические упражнения. Я бы хотела опытным путем на себе проверить, действительно ли это так.

Цель: Определить влияют ли физические упражнения на рост человека.

Задачи:

1) определить при помощи вычислений мои ростовые способности;
2) составить для себя программу физических упражнений для увеличения роста;
3) самой выполнять упражнения и вести наблюдения за ростом;
4) проанализировать результаты наблюдений за своим ростом в период с октября 2018г. по март 2019г;
5) разработать рекомендации по увеличению роста при помощи физических упражнений.

1. Методики по увеличению роста

На рост человека влияют многие факторы: экология, наследственность, возраст, пол, принадлежность к определенной расе и нации. Но специалисты и обычные люди считают, что увеличить искусственно рост можно, ведя здоровый образ жизни и выполняя специальные упражнения. Изменить свой рост можно в любом возрасте и безо всяких хирургических вмешательств. Вопрос лишь в результате: 16-летний молодой человек может вырасти на 20-30 см, а тех, кому больше 30 лет, и 5-см результат будет хорошим достижением. Эта закономерность объясняется тем, что к 18-19 годам процесс активного роста человека замедляется. После 19 лет у некоторых мужчин может наблюдаться небольшое увеличение роста вплоть до 26 лет. Женщины, в большинстве случаев, после 18 уже не растут.

Все статьи по вопросу стимулирования роста человека содержат рекомендации по нескольким аспектам жизни человека, которые нужно соблюдать для стимулирования роста ребенка и подростка. Большинство авторов сходятся в выводах: чтобы способствовать увеличению роста, нужно действовать непременно комплексно.

Питание

Питание для увеличения роста играет очень важную роль, поэтому обменным процессам и процессам пищеварения нужно уделить должное внимание. Сбалансируйте свой ежедневный рацион и прибавьте к нему продукты, содержащие кальций и железо: кефир, сыр, творог, яблоки. Также не обделяйте вниманием продукты, в составе которых присутствует фосфор. Не забудьте и о том, что для того чтобы стать выше, необходимо принимать витамины.

Физические нагрузки

Излишняя нагрузка на позвоночник негативно сказывается на росте, особенно важно следить за этим в детском возрасте. Для хороших темпов роста ребенку лучше не заниматься тяжёлой атлетикой. Увеличению роста отлично помогает плавание, кроме того, в нем снижается нагрузка на спину, что облегчает процесс роста и развития. Также уделите внимание прыжкам в высоту. Выполняя это несложное действие, вы раздражаете зону роста костей, что положительно сказывается на увеличении роста. Не поленитесь делать махи ногами.

Растяжка

Необходимо давать правильную нагрузку не только позвоночнику и ногам, но и мышцам. Для этого потребуется турник. На турнике нужно выполнять следующие упражнения:

- вис;
- круговые движения в висе, ноги вместе;
- поднятие колен к грудной клетке;
- вис с отягощением до 10 килограмм, начинать лучше не более 1-2 кг.

Также важно растягивать тазовые мышцы. Для этого необходимо выполнять всевозможные наклоны сидя. Еще одно хорошее упражнение для увеличения роста: встав ровно, поставьте ноги вместе, а руки опустите вдоль тела и прижмите. Из данного положения старайтесь тянуться всем телом вверх, не вставая при этом на носочки.

Массаж

Идеальным вариантом окончания физических нагрузок является массаж, выполненный профессионалом этого дела. После такой процедуры вы не только будете хорошо себя чувствовать, но и поможете своему организму увеличить рост. Данный метод эффективен даже для тех, кому за 25.

Закаливание

Оказывается, закаливание способствует не только укреплению иммунитета, но и увеличению роста. Чтобы стать закаленным, достаточно принимать по утрам контрастный душ или обтираться холодным полотенцем.

Здоровый сон

Очень важно давать организму полноценный отдых. Необходимо ежедневно спать не менее 7-9 часов, причем ложиться желательно до 22.00. Так нужно делать, потому что именно в этот период начинается активная выработка гормона роста. Кроме того, так организм сильнее отдохнет и у него будут силы на дальнейший рост и развитие.

2.Упражнения для увеличения роста

2.1.Рекомендуемые упражнения для увеличения роста

В специальной литературе и в интернете содержится масса информации по комплексам упражнений для увеличения роста.

Специалистами разработаны комплексы упражнений, которые оказывают благотворное воздействие на связочный аппарат позвонков, мышечные ткани плечевого пояса и спины – они растягиваются и укрепляются. Эти упражнения следует выполнять подросткам в возрасте 11-18 лет, но и взрослые люди, регулярно выполняющие комплексы, отмечают увеличение роста. Я отобрала из множества рекомендуемых упражнений три комплекса упражнений, которые содержат основные упражнения на расслабление и вытяжение мышц (Приложение 1).

2.2. Комплекс упражнений для моих занятий

Я попробовала выполнять все упражнения, о которых прочитала в статьях. Я поняла, что главное в этих упражнениях – вытягивание тела и вспомогательные упражнения на растяжение мышц и расслабление мышц. Я выбрала упражнения, которые я могу выполнять в домашних условиях (Приложение 2)

Любой подросток способен определить предел своего роста, используя простейшую формулу:(А+Б) / 2.Тут А и Б- высота папы и мамы. Мальчику необходимо прибавить к полученному результату 13см, а девочке, напротив, отнять 2см. Точность прогноза составит 90%. Высчитав по такой формуле мой рост, он получился-164. Я начала работу по увеличению своего роста.

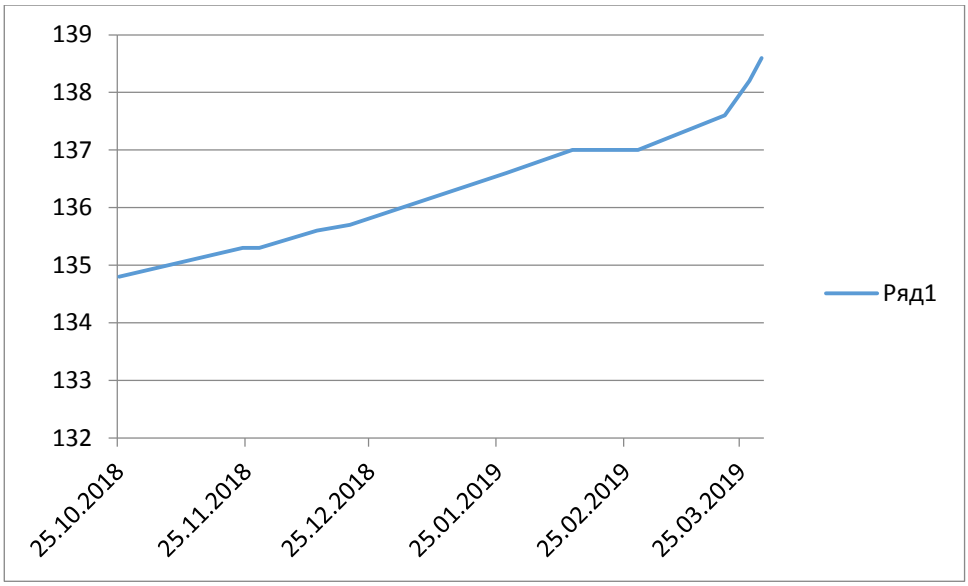
3. Мои наблюдения за изменениями в росте

С октября 2018г я старалась выполнять все рекомендации по питанию (ела ежедневно творог, фрукты), распорядку дня, выполняла комплекс упражнений.

Я фиксировала свой рост в период с октября 2018 по март 2019:

Дата	Рост
25.10.18	134см 8мм
24.11.18	135см 3мм
28.11.18	135см 3мм
12.12.18	135см 6мм
20.12.18	135см 7мм
27.01.19	136см 6мм
12.02.19	137см
28.02.19	137см
21.03.19	137см 6мм
27.03.19	138см 2мм
30.03.19	138см 6мм

Увеличение моего роста за пять месяцев наблюдения составило 3см 8мм



Заключение

При работе над проектом я прочитала много статей о методиках увеличения роста. Все авторы статей указывают на то, что подход к увеличению роста должен быть комплексный: нужно соблюдать правильный режим дня (хорошо высыпаться), правильное питание (включать в рацион творог и фрукты) и заниматься физическими упражнениями. Я изучила предлагаемые специалистами комплексы упражнений. Я сформировала для себя комплекс упражнений, которыми я могу заниматься дома.

По одной из существующих формул я вычислила свой теоретический предел роста, он составил 164 см.

В течение пяти месяцев я придерживалась правильного питания с включением фруктов и творога и выполняла комплекс упражнений. На протяжении этого времени я вела наблюдения за своим ростом.

Увеличение роста за пять месяцев составило 3см 8мм.

В данный момент мне 12 лет и мой природный рост ещё не закончен. Мне сложно определить, какое именно увеличение роста мне дали физические упражнения, а какое увеличение произошло бы без выполнения физических упражнений. Но я планирую и дальше заниматься физкультурой. При подготовке проекта я читала о множестве примеров реальных людей, которые с помощью физических упражнений увеличили свой рост уже после остановки естественного роста. Один из самых известных примеров – баскетболист Рустам Ахметов после остановки роста в 15 лет смог увеличить свой рост на 23 см за 3 года по методике своего тренера В.А.Лонского. Большую часть своей сознательной деятельности Рустам Ахметов посвятил поиску эффективной методики увеличения роста. Он создал свою методику роста и написал об этом две книги.

Я считаю, что сформированный мной комплекс упражнений на основе изученных методик увеличения роста помог подрасти мне и может помочь и другим – возможно увеличить рост, а может быть просто укрепить своё здоровье.

Список литературы и интернет ресурсы

1. Ахметов Р.Ф. «Рост: генетика или стремление?» Монография – Житомир: Издательство ЖДУ им.Франка – 2013г, 244с
2. Норбеков « Как увеличить свой рост», Берг, Транквиллитати и др. Издательство**:** Институт Самовосстановления Человека, 2005
3. https://www.kakprosto.ru/kak-905647-rekomendacii-dlya-uvelicheniya-rosta#ixzz5cDy5jmj1)
4. https://yarasty.ru
5. http://www.justlady.ru/articles-137371-vychislyaem-konechnyy-rost-rebenka-5-populyarnyh-formul
6. http://orebenkah.ru/rost-rebenka/formula-rosta-rebenka-po-rostu-roditelej.html

Приложение №1

Рекомендованные комплексы упражнений для увеличения роста

КОМПЛЕКС 1:

Его особенно полезно выполнять, используя гимнастические доску и стенку, но в домашних условиях эти спортивные снаряды можно заменить стульями и другой мебелью.

1) Правую ногу ставят на 3 или 4 ступеньку гимнастической стенки (можно подобрать подходящий по высоте стул), руками нужно держаться за стенку на уровне плеч. Теперь следует делать приседания на правой ноге, а левую ногу одновременно нужно отводить максимально назад. Это упражнение делают 3-4 раза на одну ногу, потом на другую. Всего таких подходов делают по 2-3 на каждую конечность.

2) Повернуться лицом к стенке, руки опустить вдоль туловища. Подняться на носочки, медленно поднимать руки вверх через стороны, соединить их в верхней точке тыльными сторонами и потянуться. В момент вытягивания рук делают глубокий выдох, в момент потягивания – вдох. Затем медленно возвращаются в исходное положение, одновременно глубоко выдыхая. Повторяют 3-4 раза в медленном темпе, со спокойным дыханием.

3) Двумя ногами нужно встать на 3 или 4 перекладину гимнастической стенки, поднять руки вверх и взяться за перекладину, расположенную непосредственно над головой и опустить ноги вниз. Это упражнение называется «вис», выполняют его 1 раз, а продолжительность «виса»

составляет 15 секунд – 1 минута в зависимости от физических способностей подростка.

4) На гимнастическую доску нужно лечь лицом вниз. Перед выполнением этого упражнения доску нужно закрепить одним концом на 3 или 4 перекладине гимнастической стенки, а второй конец уложить на табурет, проверив его устойчивость (доска должна быть немного наклонена от стенки). На доску нужно положить одеяло или любую материю, которая хорошо бы скользила. Руками взяться за перекладину, на которой крепится доска, максимально разогнуть верхние конечности в суставах (расслабленным должен быть и локтевой, и плечевой сустав) – тело начнет скользить по наклонной плоскости вниз. Как только тело максимально опустилось вниз, нужно сгибать руки в локтевых и плечевых суставах, подтягивая собственное тело вверх. Таких подъемов/расслаблений нужно делать столько, сколько выдержит организм – можно начинать с 4 раз, но обязательно следует довести количество повторов до 20.

5) Положение – лежа лицом вниз на гимнастической доске, руки расположены вдоль туловища. Следует медленно поднимать руки вверх через стороны над головой, одновременно глубоко вдыхая воздух, а возвращая их в исходное положение – делать глубокий выдох. Повторять упражнение нужно 3-4 раза в медленном темпе.

6) Повторяем упражнение № 4, но при очередном подтягивании нужно перенести руки на одну перекладину выше, чем была использована для исходного положения. Обратите внимание: после 3, 4 и 5 упражнения обязательно нужно выполнять упражнение 2. Заканчивать весь комплекс гимнастики для увеличения рота подросток должен также упражнением № 2.

КОМПЛЕКС 2:

Упражнения для стимулирования роста ног

1) Разогрейте мышцы и связки. Добиться этого можно с помощью бега, прыжков на скакалке или любой кардиотренировки.

2) Восстановите дыхание и сразу же сядьте на высокий стул так, чтобы ноги не касались пола. Наденьте специальные утяжелители на лодыжки ног. Используйте сначала малый вес, со временем постепенно увеличивайте его. Ваши ноги должны ощутимо растягиваться и тянуться вниз под воздействием дополнительного веса.

3) Растягивайтесь так 5–10 минут.

4) Затем снимите утяжелители и расслабьте ноги, выполняя мягкие пинки ногами 5–10 минут.

5) После этого делайте энергичные махи около 5–10 минут.

КОМПЛЕКС 3:

1) Стоя на полу, поднимите руки вверх и сцепите в замок. Ноги поставьте на ширину плеч. Встаньте на носки и потянитесь вверх всем телом. Затем опустите руки, сцепите их в замок за спиной и встаньте на пятки. Сделайте 10-20 раз.

2) Стоя на полу, расставьте руки в стороны. Сделайте по 10-20 вращений руками в сначала в плечевых суставах, затем в локтевых, а затем – в кистевых. После каждого подхода давайте рукам отдых и выполняйте упражнение в другую сторону.

3) Стоя на полу, ноги на ширине плеч, начните наклонять голову в стороны. Наклоняя голову, старайтесь достать ухом до плеча. Плечо при этом не поднимайте, выполните 10-20 повторений в каждую сторону.

4) Стоя, поставьте ноги шире плеч. Наклонитесь до пола, стараясь коснуться его пальцами рук. Сделайте не меньше 15 наклонов.

5) Ноги опять поставьте на ширину плеч. Выполните прогиб назад, стараясь достать руками до пяток. Также сделайте не менее 15 прогибаний.

6) Согните правую ногу в колене и прижмите правую стопу к колену левой ноги. Из этого положения делайте наклоны вперед, доставая пальцами пол. Выполните по 15 наклонов для каждой ноги.

7) Поставьте сзади себя стул. Отведите руки назад и ухватитесь руками за спинку стула так, чтобы хват был приблизительно на уровне лопаток. Из этого положения сделайте 20 приседаний, не отпуская руками спинки стула.

8) Поставьте ноги вместе. Наклонитесь вперед и коснитесь коленей лбом. Сделайте 20 наклонов.

9) Сядьте на пол, вытянув одну ногу вперед. Другую ногу согните, стопу оттяните назад. Из этого положения сделайте 25 наклонов вперед так, чтобы пальцы рук достали пальцы ног.

10) Лягте на пол. Ноги вытяните, руки положите рядом с корпусом. Поочередно поднимайте ноги под углом 90 градусов к полу. Сделайте 25 повторений.

11) Лягте на живот, выпрямите ноги, руки положите вдоль тела. Приподнимите плечи, голову и ноги и тяните их вверх так, чтобы при взгляде сбоку тело имело форму полуокружности. Выполните 25 раз.

12) Сядьте на пол, скрестив ноги «по-турецки». Руки сцепите в замок перед грудью. Поднимая руки вверх, вытягивайтесь всем телом как можно выше. Выполните 25 вытягиваний.

13) Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Из этого положения сделайте 25 наклонов вперед, доставая головой колени, а руками – пальцы ног.

14) Лягте на спину, руки поставьте на пояс. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение выполните 25 раз.

Приложение №2

Комплекс моих упражнений для увеличения роста

1) Правую ногу ставлю на 3 или 4 ступеньку гимнастической стенки, руками нужно держаться за стенку на уровне плеч. Приседаю на правой ноге, а левую ногу одновременно отвожу максимально назад. Это упражнение делаю 3-4 раза на одну ногу, потом на другую. Всего таких подходов делаю по 2-3 на каждую конечность.

2) Повернуться лицом к стенке, руки опустить вдоль туловища. Подняться на носочки, медленно поднимать руки вверх через стороны, соединить их в верхней точке тыльными сторонами и потянуться. В момент вытягивания рук делаю глубокий выдох, в момент потягивания – вдох. Затем медленно возвращаюсь в исходное положение, одновременно глубоко выдыхая. Повторяю 3-4 раза в медленном темпе, со спокойным дыханием.

3) Двумя ногами нужно встать на 3 или 4 перекладину гимнастической стенки, поднять руки вверх и взяться за перекладину, расположенную непосредственно над головой и опустить ноги вниз. Это упражнение называется «вис», выполняют его 1 раз, а продолжительность «виса» составляет 15 секунд – 1 минута.

4) На гимнастическую доску нужно лечь лицом вниз. Перед выполнением этого упражнения доску нужно закрепить одним концом на 3 или 4 перекладине гимнастической стенки, а второй конец уложить на табурет, проверив его устойчивость (доска должна быть немного наклонена от стенки). На доску нужно положить одеяло или любую материю, которая хорошо бы скользила. Руками взяться за перекладину, на которой крепится доска, максимально разогнуть верхние конечности в суставах (расслабленным должен быть и локтевой, и плечевой сустав) – тело начнет скользить по наклонной плоскости вниз. Как только тело максимально опустилось вниз, нужно сгибать руки в локтевых и плечевых суставах, подтягивая собственное тело вверх. Таких подъемов/расслаблений нужно делать столько, сколько выдержит организм – можно начинать с 4 раз, но обязательно следует довести количество повторов до 20.

5) Положение – лежа лицом вниз на гимнастической доске, руки расположены вдоль туловища. Следует медленно поднимать руки вверх через стороны над головой, одновременно глубоко вдыхая воздух, а возвращая их в исходное положение – делать глубокий выдох. Повторять упражнение нужно 3-4 раза в медленном темпе.

6) Повторяю упражнение № 4, но при очередном подтягивании переношу руки на одну перекладину выше, чем была использована для исходного положения. После 3, 4 и 5 упражнения выполняю упражнение 2.

7) Прыгаю на скакалке 3 подхода по 20 раз (разогреваю мышцы ног)

8) Сижу на высоком стуле с утяжелением на ногах 5 мин

9) Расслабляю мышцы ног, делаю махи ногами

10) Вишу на турнике (на руках) – 3 подхода по 30 секунд

11) В течение дня я стараюсь несколько раз делать по 10-20 прыжков вверх, тянусь при этом по очереди правой или левой рукой вверх.