

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СКЕЛЕТА И МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА

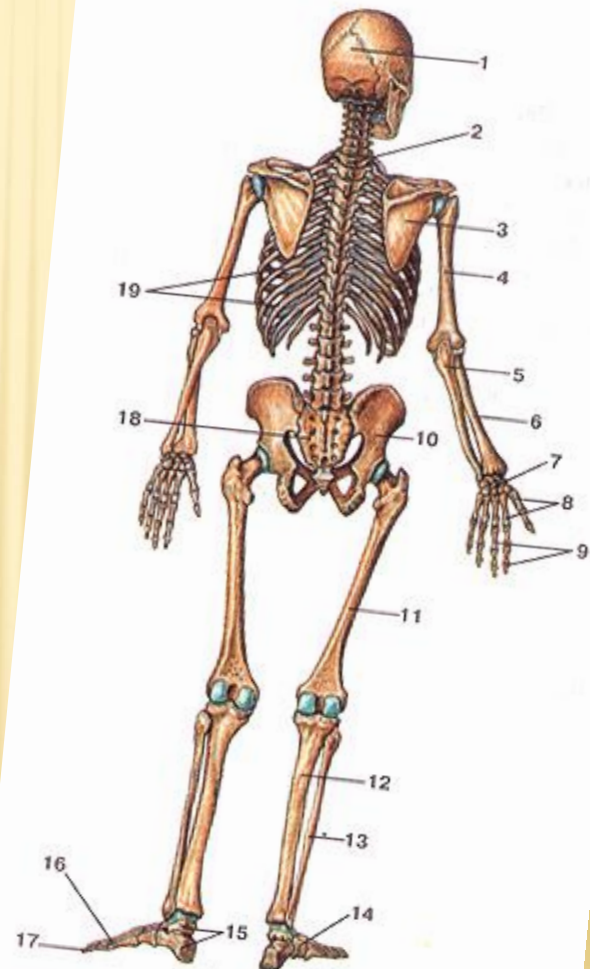
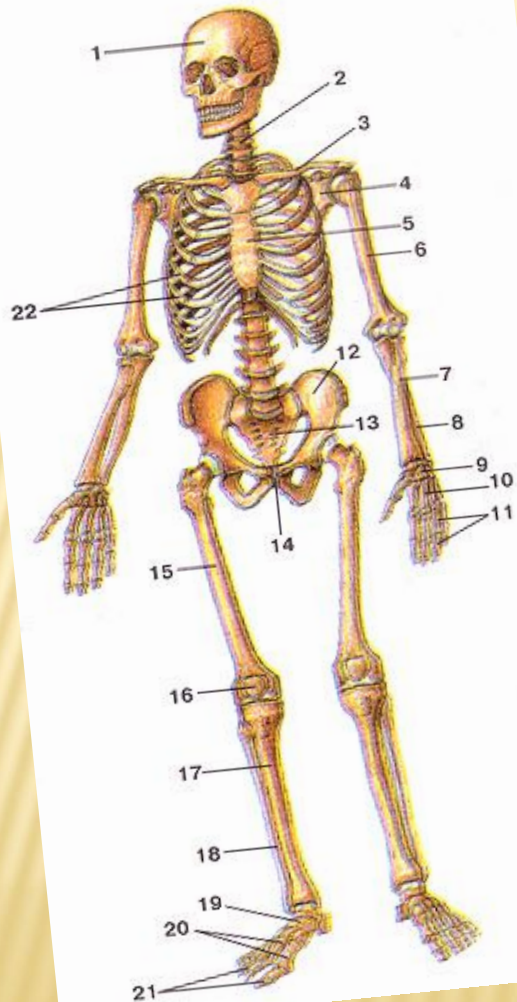


Выполнила ученица 11в класса
Лихачёва Валерия

ЦЕЛЬ:

- Повторить материал об основных группах мышц;
- Показать роль физических упражнений в формировании скелета и мышц;
- Познакомиться с физическими упражнениями, развивающими различные группы мышц.

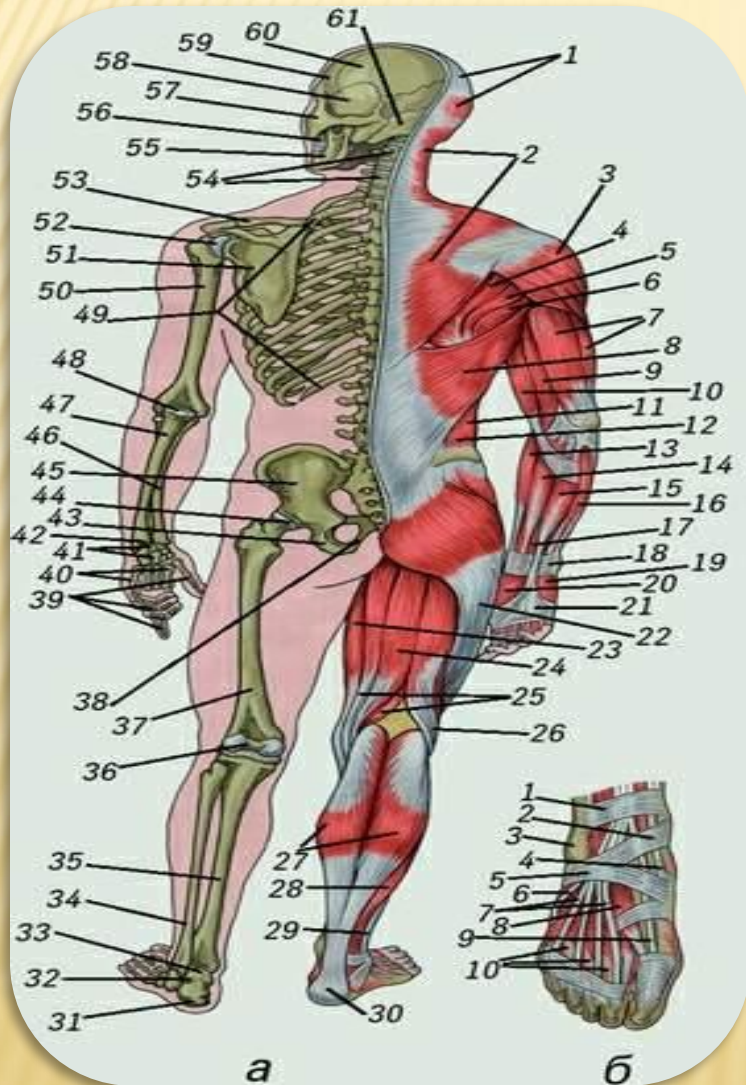
Скелет человека



Скелет-опора нашего организма. Без него тело человека было бы бесформенным. Без скелета мы не могли бы с вами выполнять движения (бегать, прыгать, стоять и т. д.) В организме человека насчитывается более **200** костей.

Череп защищает от травм - головной мозг. Позвоночник - спинной мозг, грудная клетка - сердце и легкие. Кости составляют скелет который соединен суставами они позволяют человеку двигаться.

КОСТНО - МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА



У человека более 500 мышц.
Они прикрепляются к
костям сухожилиями
и обладают особыми
свойствами: они могут
сокращаться и расслабляться.

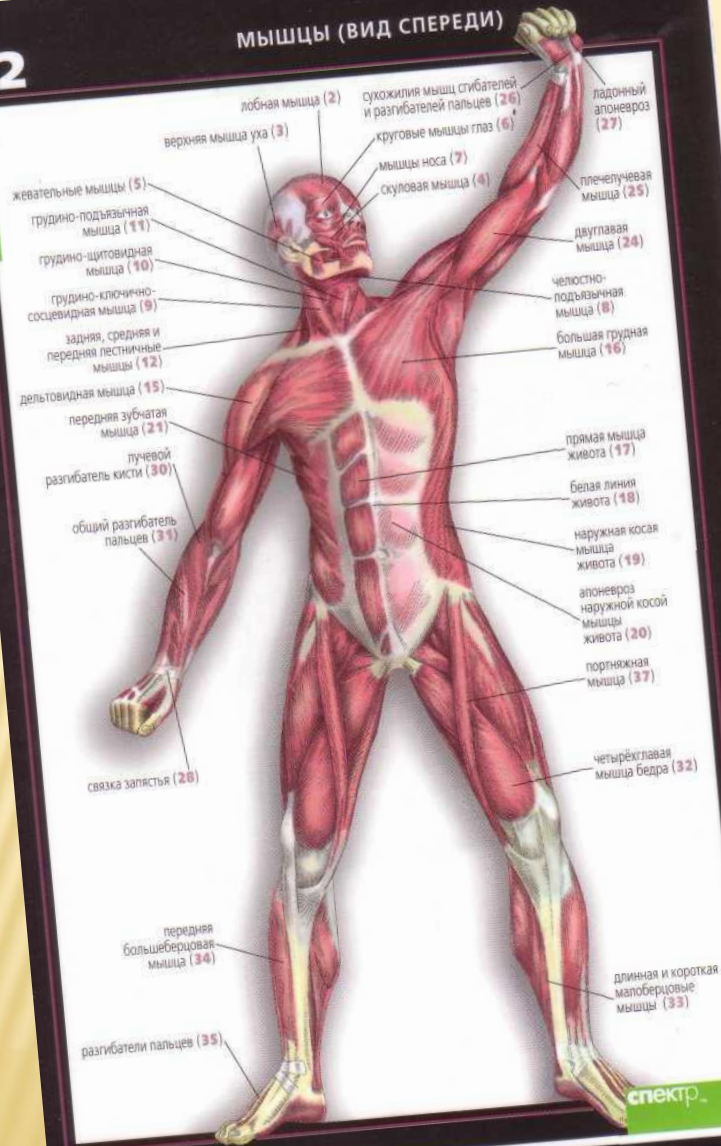
ФУНКЦИИ ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:

- **Кости** – опора и рычаг;
- **Мышцы** – двигательная и моторная;
- **Связки** – крепят мышцы к костям;
- **Суставы** – подвижность частей скелета.

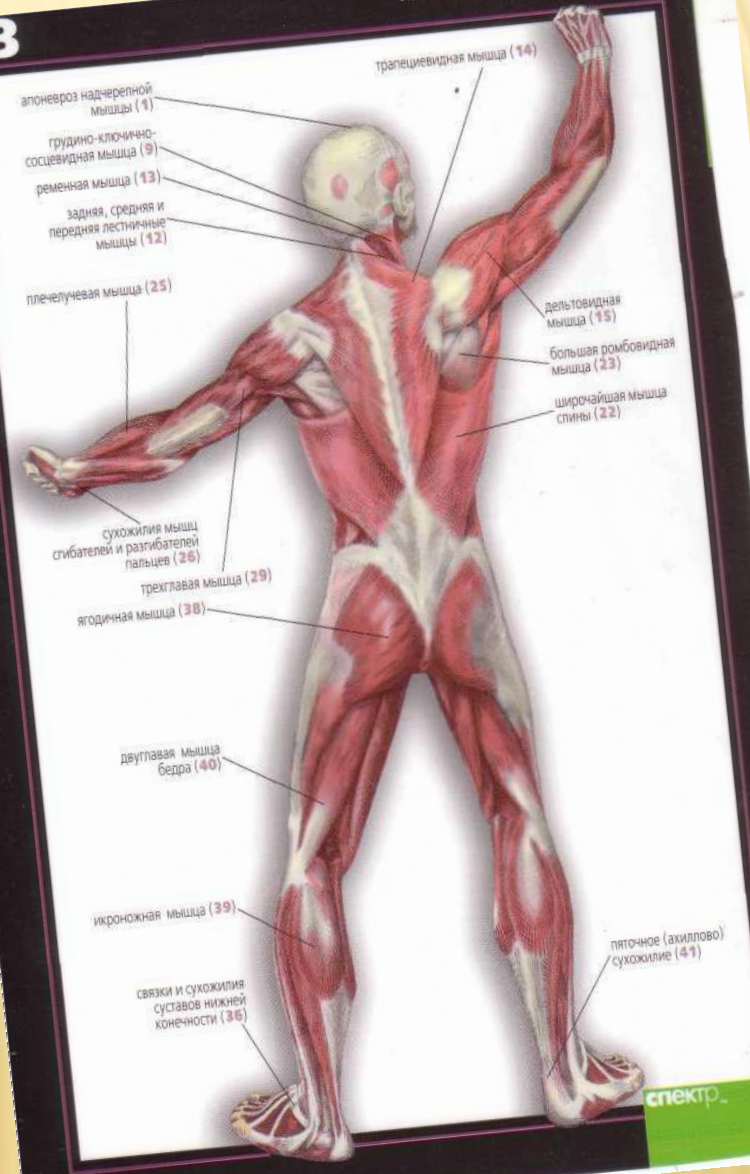
Кроме движения, скелет и мышечный корсет выполняют функцию вместилища для внутренних органов, защищая их от механических повреждений.

МЫШЦЫ

МЫШЦЫ (ВИД СПЕРЕДИ)



МЫШЦЫ (ВИД СЗАДИ)



Мышцы туловища

Мышцы конечностей

брюшного пресса

икроножная

трапециевидная

портняжная

широчайшая

дельтовидная

зубчатая

ПОДВЗДОШНО - ПОЯСНИЧНАЯ

грудная

ОТВОДЯЩАЯ

прямая

четырёхглавая

косая

бицепс

Правила тренировки мышц



Посильность

Постепенность

систематичность

ВЫВОД:

- Мышцы и скелет составляют единую опорную систему.
- Работая, мышцы действуют на кости как рычаг, заставляя их двигаться.
- Приток питательных веществ к мышцам вызывает не только развитие мышечной массы, но и рост и укрепление скелета.
- Упражнения повышают мышечный тонус.