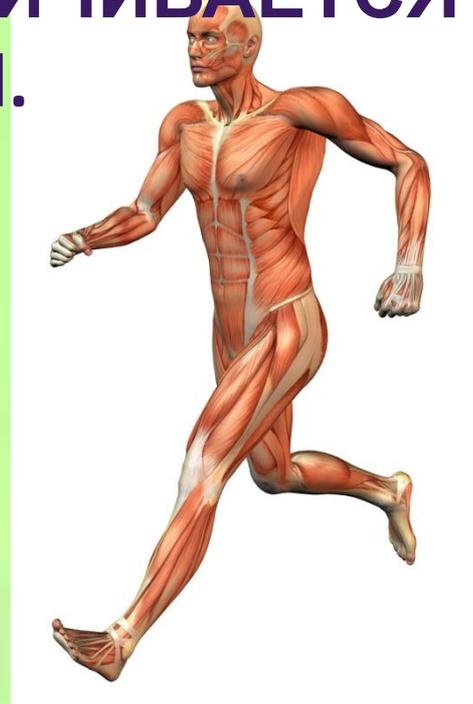


Значение физических упражнений для формирования скелета МЫШЦ



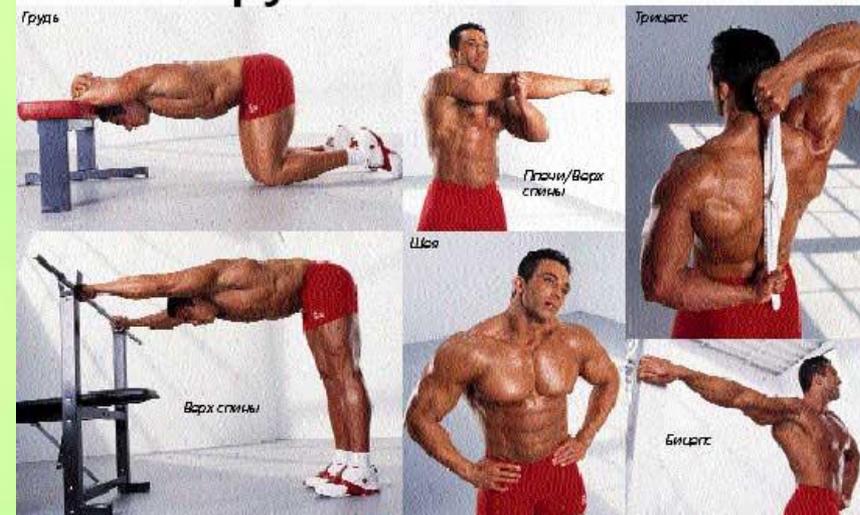
Учитель биологии: Елдышева Т.
Н. МБОУ «Краснобаррикадная
СОШ»

МОЩНОСТЬ И ВЕЛИЧИНА МЫШЦ НАХОДЯТСЯ В ПРЯМОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕНИРОВКИ. В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ УСИЛИВАЕТСЯ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ МЫШЦ, УЛУЧШАЕТСЯ РЕГУЛЯЦИЯ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ, ПРОИСХОДИТ РОСТ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН, Т.Е. УВЕЛИЧИВАЕТСЯ МАССА МУСКУЛАТУРЫ.



**СПОСОБНОСТЬ К
ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТЕ,
ВЫНОСЛИВОСТЬ
ЯВЛЯЮТСЯ
РЕЗУЛЬТАТОМ
ТРЕНИРОВКИ
МЫШЕЧНОЙ
СИСТЕМЫ**

Вехняя группа



**УВЕЛИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЯМ В КОСТНОЙ

СИСТЕМЕ И БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНОМУ РОСТУ

ИХ ТЕЛА.

**ПОД
ВЛИЯНИЕМ
ТРЕНИРОВКИ
КОСТИ
СТАНОВЯТСЯ
БОЛЕЕ
КРЕПКИМИ И
УСТОЙЧИВЫМ
И К
НАГРУЗКАМ И
ТРАВМАМ.**

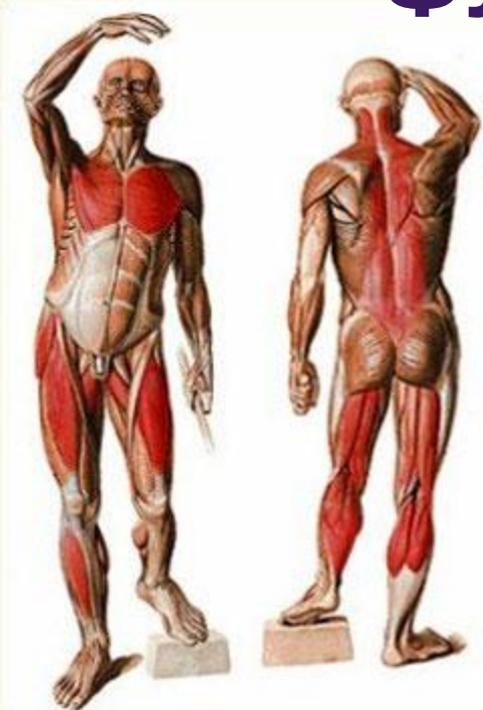
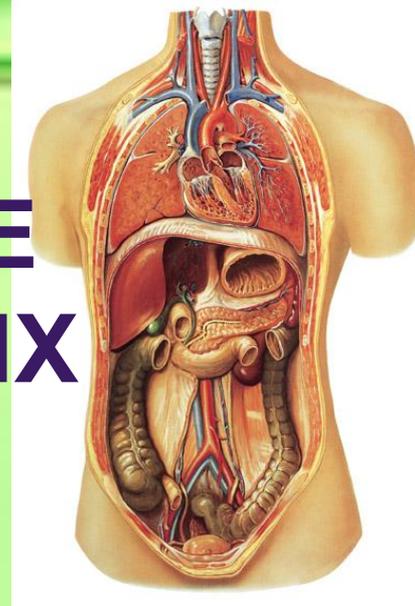


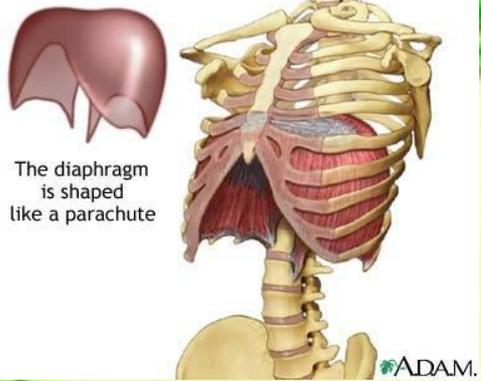
**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА,
ОРГАНИЗОВАННЫЕ С УЧЕТОМ
ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ, СПОСОБСТВУЮТ
УСТРАНЕНИЮ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.**

Нарушенная осанка



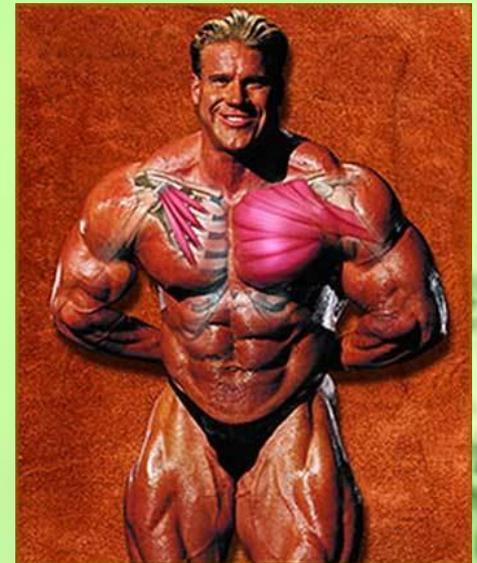
**СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ
ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ
НА ТЕЧЕНИЕ ОБМЕННЫХ
ПРОЦЕССОВ И НА
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ
ФУНКЦИЙ ВНУТРЕННИХ
ОРГАНОВ.**





**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ
МЫШЦАМИ ГРУДИ И
ДИАФРАГМОЙ.**

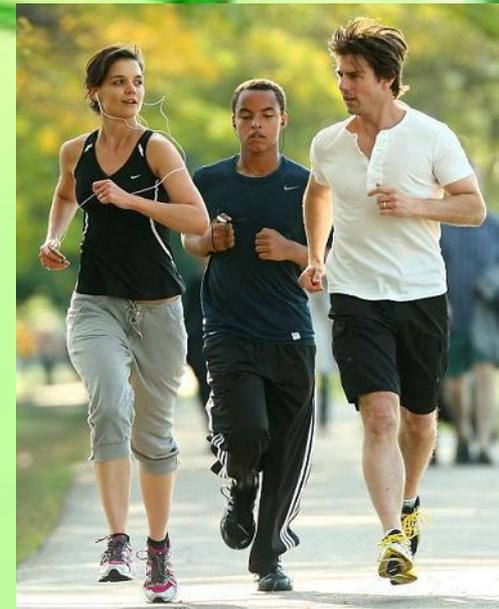
**А МЫШЦЫ БРЮШНОГО
ПРЕССА СПОСОБСТВУЮТ
НОРМАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ
БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ,
КРОВООБРАЩЕНИЯ И
ДЫХАНИЯ.**



**МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -
ГИПОКИНЕЗИЯ - ВРЕДЕН ЗДОРОВЬЮ.
ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА,
РАЗВИВАЮЩИЙСЯ СКЛЕРОЗ И
СВЯЗАННЫЕ С НИМ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫЕ НАРУШЕНИЯ - СЛЕДСТВИЯ
ГОПОКИНЕЗИИ.**

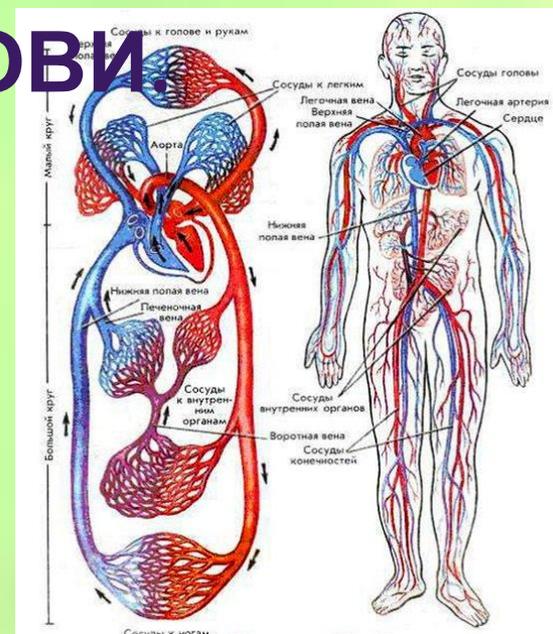
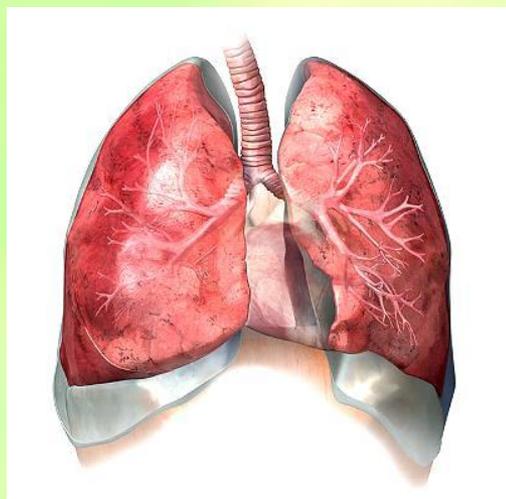


**ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ
ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК ФОРМИРУЮТСЯ
БОЛЕЕ СОВЕРШЕННЫЙ
МЕХАНИЗМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ
ДВИЖЕНИЙ.**



**УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
ГЛУБИНА ДЫХАНИЯ,
ПОВЫШАЕТСЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
КИСЛОРОДА ТКАНЯМИ
ОРГАНИЗМА.**

**ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОК
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЖИЗНЕННАЯ
ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ. КРОВЕНОСНЫЕ
СОСУДЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ
СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ,
ЧТО УЛУЧШАЕТ УСЛОВИЯ
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КРОВИ**





Изменение осанки

**СЛАБОСТЬ
МЫШЦ СПИНЫ
ВЫЗЫВАЕТ
ИЗМЕНЕНИЕ
ОСАНКИ.**

**ПОСТЕПЕННО
РАЗВИВАЕТСЯ
СУТУЛОСТЬ.
НАРУШАЕТСЯ
КООРДИНАЦИЯ
ДВИЖЕНИЙ.**



Сутулость

Упражнения от сутулости



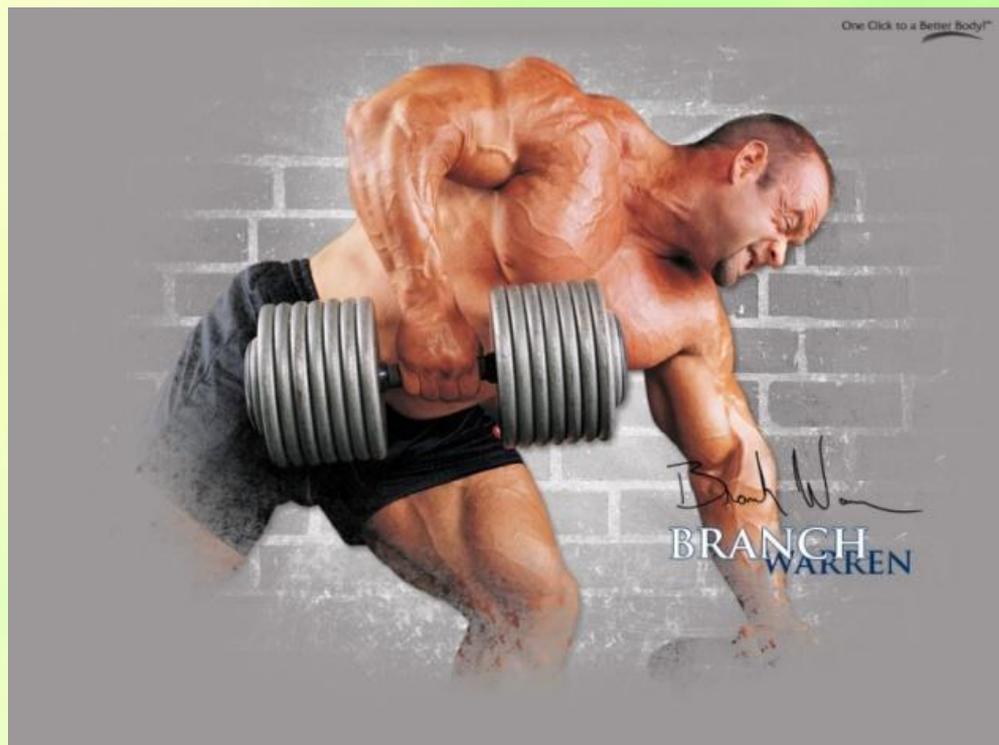
**НЕТ ВОЗРАСТНОГО ПРЕДЕЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. В ПОЖИЛОМ
ВОЗРАСТЕ СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРЕПЯТСТВУЕТ
ОТЛОЖЕНИЮ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ,
СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ ИХ
ПОДВИЖНОСТИ, УКРЕПЛЯЕТ СВЯЗОЧНЫЙ
АППАРАТ И МУСКУЛАТУРУ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ЯВЛЯЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ
СРЕДСТВОМ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
ЧЕЛОВЕКА. ОНИ ЛЕЖАТ В
ОСНОВЕ ЛЮБОГО
ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА И
УМЕНИЯ.**



**ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ
ТРЕНИРОВКИ ДОСТИГАЕТСЯ
УВЕЛИЧЕНИЕ МОЩНОСТИ И
ПОЛЕЗНОГО ДЕЙСТВИЯ МЫШЦ
ТЕЛА.**



ЭТО УВЕЛИЧЕНИЕ ДОСТИГАЕТСЯ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, БЛАГОДАРЯ РАЗВИТИЮ МЫШЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В ДАННОЙ РАБОТЕ (ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ В ОБЪЕМЕ, В СВЯЗИ С ЧЕМ ВОЗРАСТАЕТ ИХ СИЛА), А ТАКЖЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРЕТЕРПЕВАЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМЫ.

