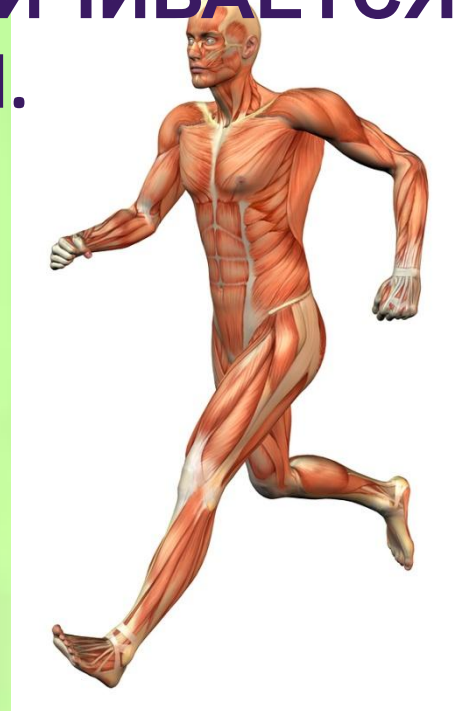


# **Значение физических упражнений для формирования скелета МЫШЦ**



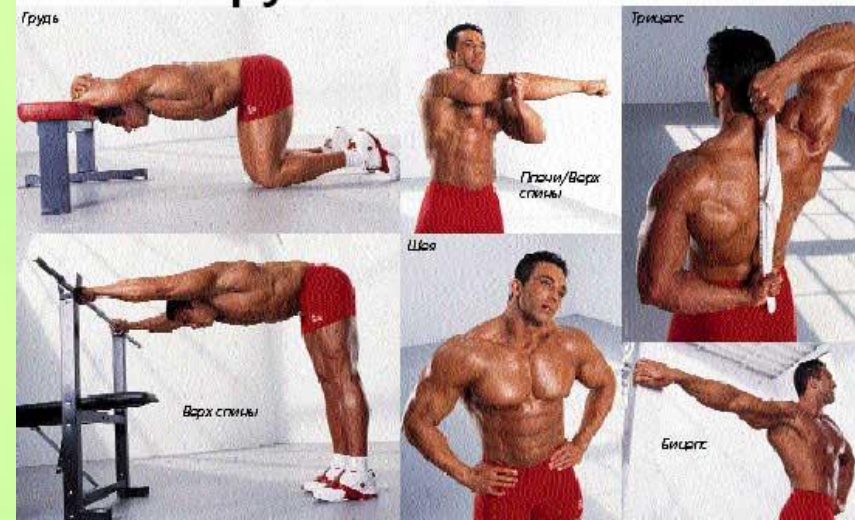
Учитель биологии: Елдышева Т.  
Н. МБОУ «Краснобаррикадная  
СОШ»

**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  
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.**

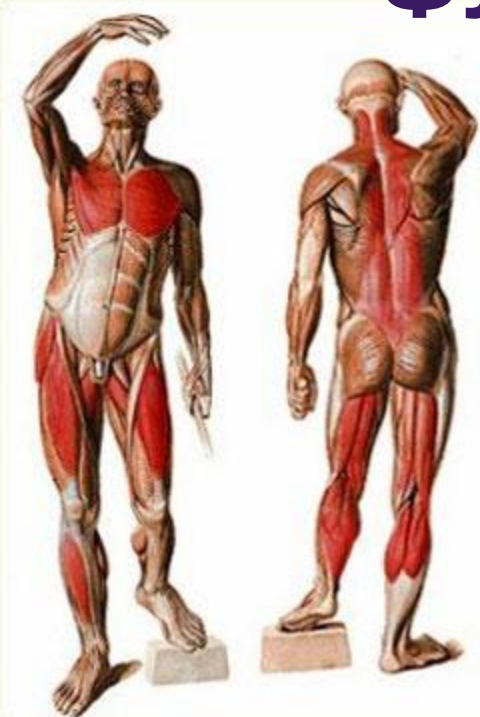
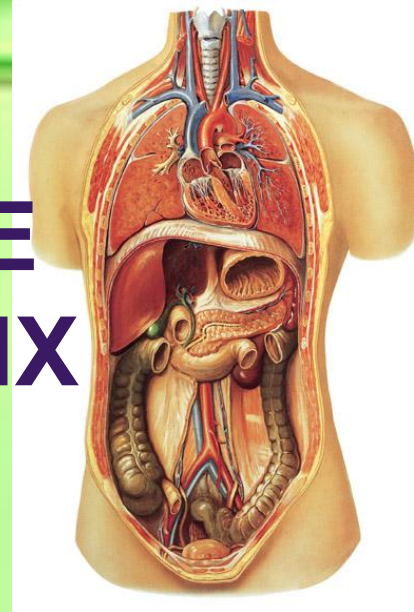


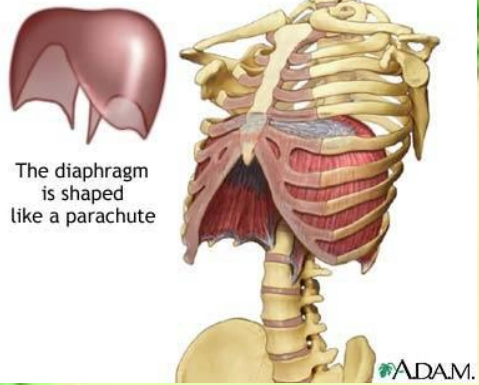
**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И  
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА,  
ОРГАНИЗОВАННЫЕ С УЧЕТОМ  
ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ, СПОСОБСТВУЮТ  
УСТРАНЕНИЮ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.**

Нарушенная осанка



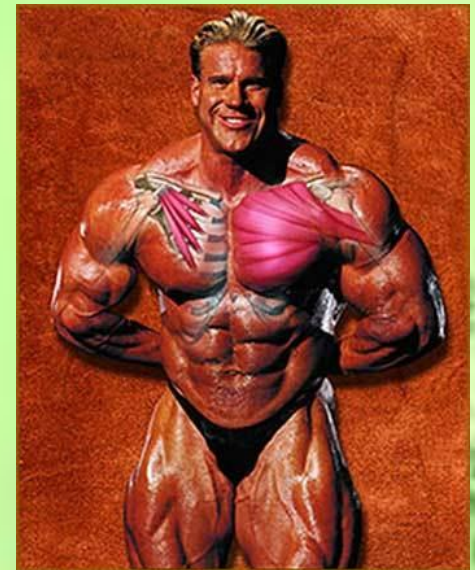
**СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ  
ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ  
НА ТЕЧЕНИЕ ОБМЕННЫХ  
ПРОЦЕССОВ И НА  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ  
ФУНКЦИЙ ВНУТРЕННИХ  
ОРГАНОВ.**





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

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

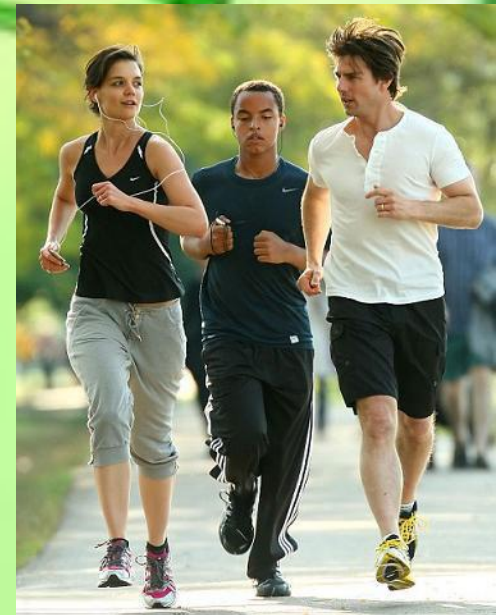


**МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -  
ГИПОКИНЕЗИЯ - ВРЕДЕН ЗДОРОВЬЮ.  
ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА,  
РАЗВИВАЮЩИЙСЯ СКЛЕРОЗ И  
СВЯЗАННЫЕ С НИМ СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫЕ НАРУШЕНИЯ - СЛЕДСТВИЯ  
ГОПОКИНЕЗИИ.**



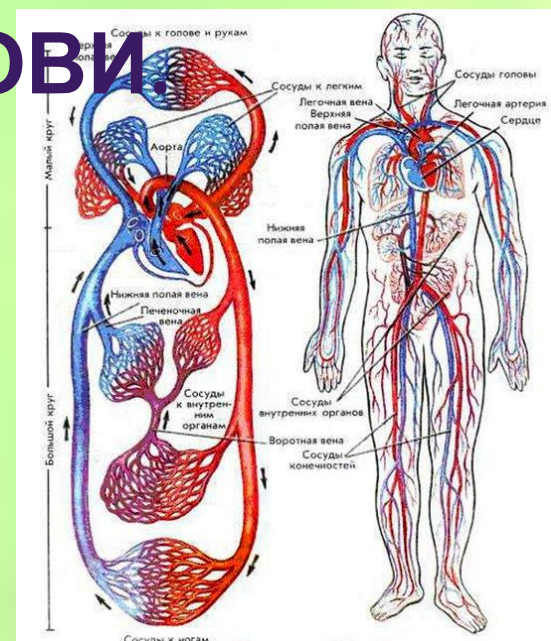


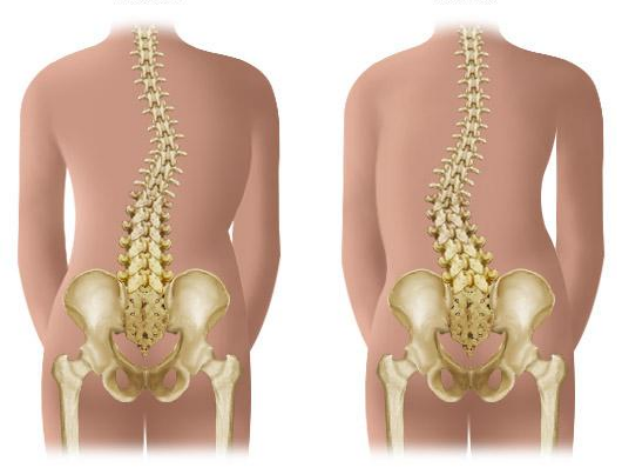
**ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ  
ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ  
НАГРУЗОК ФОРМИРУЮТСЯ  
БОЛЕЕ СОВЕРШЕННЫЙ  
МЕХАНИЗМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ  
ДВИЖЕНИЙ.**



**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



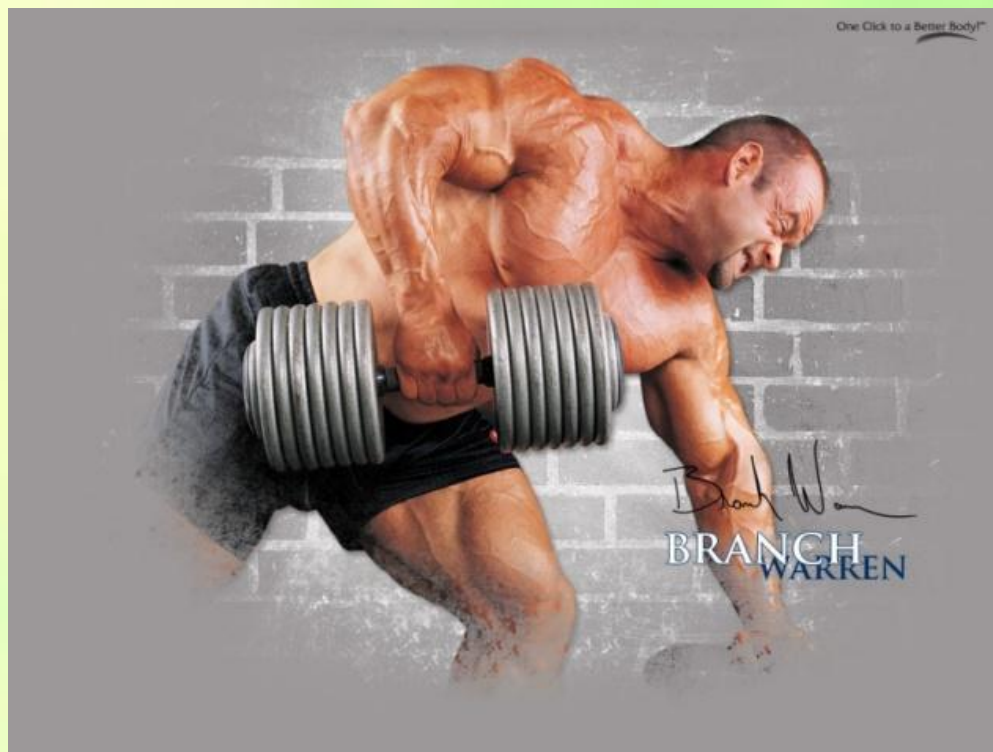
**НЕТ ВОЗРАСТНОГО ПРЕДЕЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. В ПОЖИЛОМ  
ВОЗРАСТЕ СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРЕПЯТСТВУЕТ  
ОТЛОЖЕНИЮ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ,  
СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ ИХ  
ПОДВИЖНОСТИ, УКРЕПЛЯЕТ СВЯЗОЧНЫЙ  
АППАРАТ И МУСКУЛАТУРУ**



**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.**

