

# Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц

Самый интенсивный рост человека происходит между 14-17 годами. К 18 годам мышечная масса становится как у взрослого человека. По мере роста и развития ребёнка его движения становятся всё более совершенными. Скелет становится устойчивым к нагрузкам.

## Правильная осанка – показатель здоровья

Осанка (по Далю) – красота, приличие, стóройность.

Признаки хорошей осанки – прямая спина, расправленные плечи, развёрнутая грудь, поднятая голова.

# Гибкость позвоночника можно тренировать

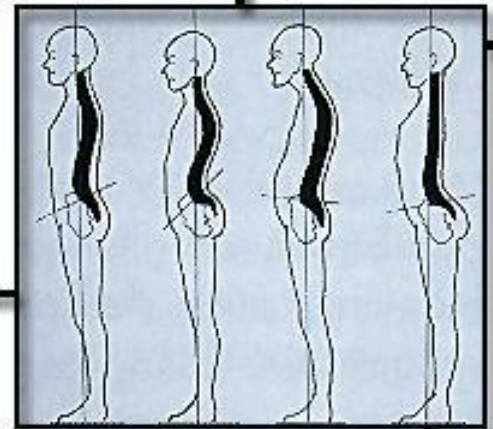


# Исcurвления позвоночника

Исcurвления позвоночника затрудняют деятельность внутренних органов.

Стадии исcurвления позвоночника.

1. Исcurвление пропадает при перемене позы.
2. Исcurвление не пропадает при перемене позы.
3. Не поддаётся лечению.



# Плоскостопие – уплощение свода стопы



Деформация стопы  
под влиянием обуви

Причины плоскостопия.

1. Наследственность.
2. Неправильное питание.
3. Неправильно подобранная обувь.

Последствия плоскостопия – при ходьбе у людей страдающих плоскостопием возникает боль в стопе.

При плоскостопии обратиться к врачу.

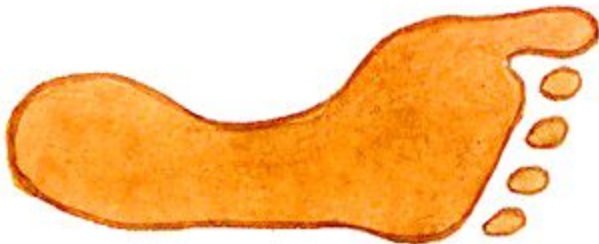
# Плоскостопие



**нормальная стопа**

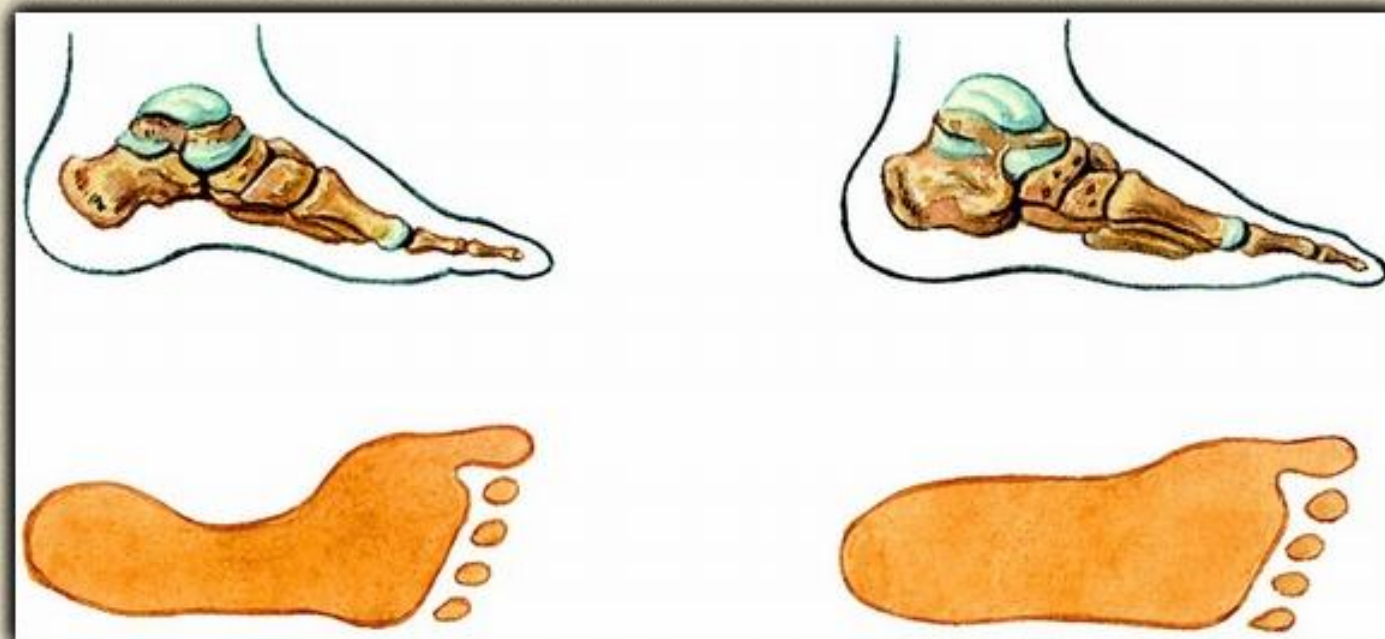


**плоская стопа**





# Плоскостопие



Профилактические меры:

1) не носить слишком тесную обувь, а также обувь на высоком каблуке или плоской подошве. Высота каблука должна быть не более 4 см;

2) пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы, систематически выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы, голени;

3) выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (приседания, ходьба, бег, упражнения для укрепления мышц свода стопы), и ходьба босиком

## Значение тренировки мышц

Физическое воспитание имеет три составные части:

- физический труд;
- физическая культура;
- спорт.

В основе каждой – двигательная активность, но каждая часть имеет свои особенности.

Физическое воспитание оказывает благоприятное воздействие на весь организм. Заниматься физическими упражнениями нужно:

- систематически;
- последовательно увеличивая нагрузку;
- необходимо соизмерять нагрузку с возможностями своего организма.



В России именно борцы вели наглядную агитацию за физическое развитие человека, за его физическую красоту.





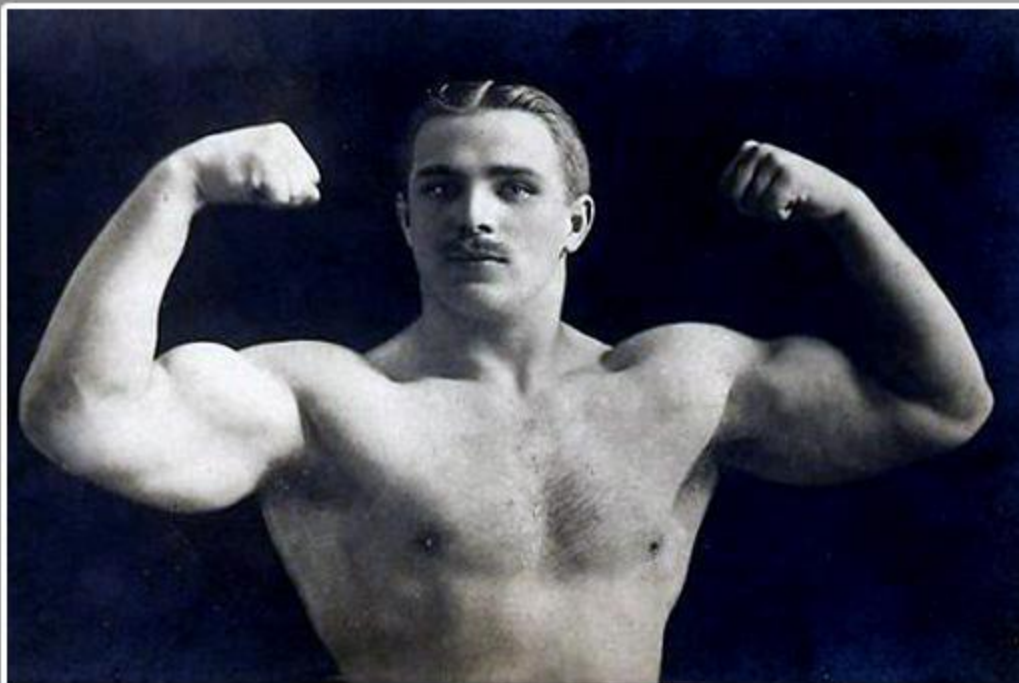
Иван Поддубный

Сто лет назад, в Петербурге, Иван Поддубный впервые стал победителем международного турнира бойцов.



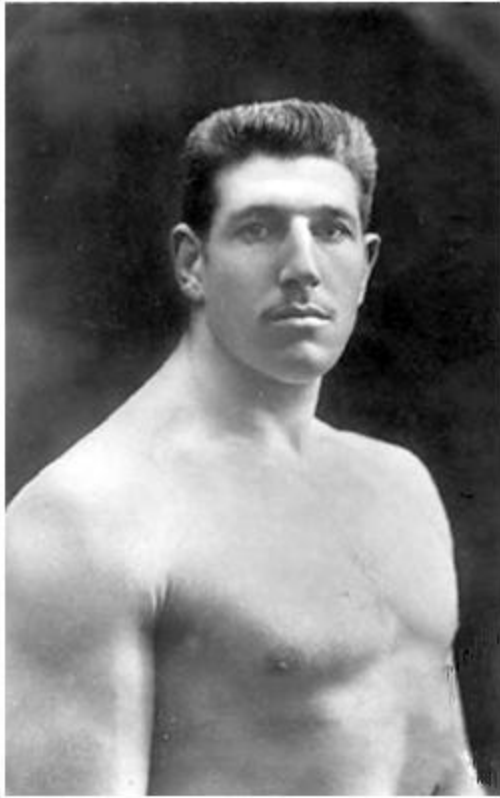
Клементий Буль

В течении часа Буль смог выстоять против самого Ивана Поддубного  
В дальнейшем Клементий Буль в чемпионатах по классической борьбе не знал поражений.



Иван Заикин

На арене Заикин выступал как исполнитель тяжелоатлетических номеров, носил на плечах якорь весом в 25 пудов, на его плечах гнули железную балку и даже ломали телеграфный столб. На лежащего на арене атлета клали доски, и по этим доскам проезжал автомобиль с пассажирами.



Иван Шемякин

В 1905 году на улицах Парижа красовались огромные афиши, возвещавшие, что “Страшный русский казак Шемякин поднимает одной рукой шесть японцев”.