Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц

Составитель Большаков С. В.

Prezentacii.com

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, сторойность.

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

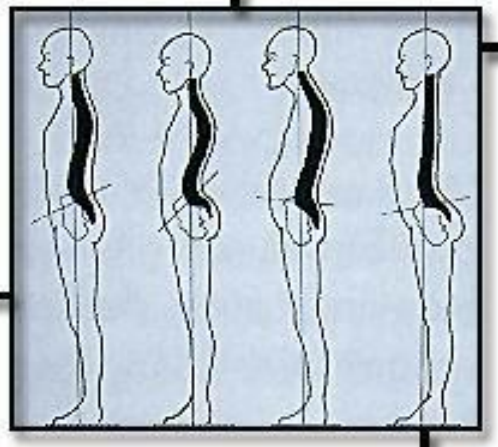
Гибкость позвоночника можно тренировать

Искривления позвоночника

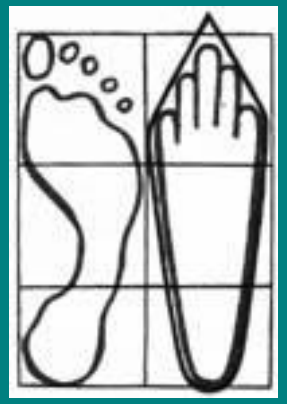
Искривления позвоночника затрудняют деятельность внутренних органов.

Стадии искривления позвоночника.

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



Плоскостопие – уплощение свода стопы



Деформация стопы под влиянием обуви

Причины плоскостопия.

1. Наследственность.

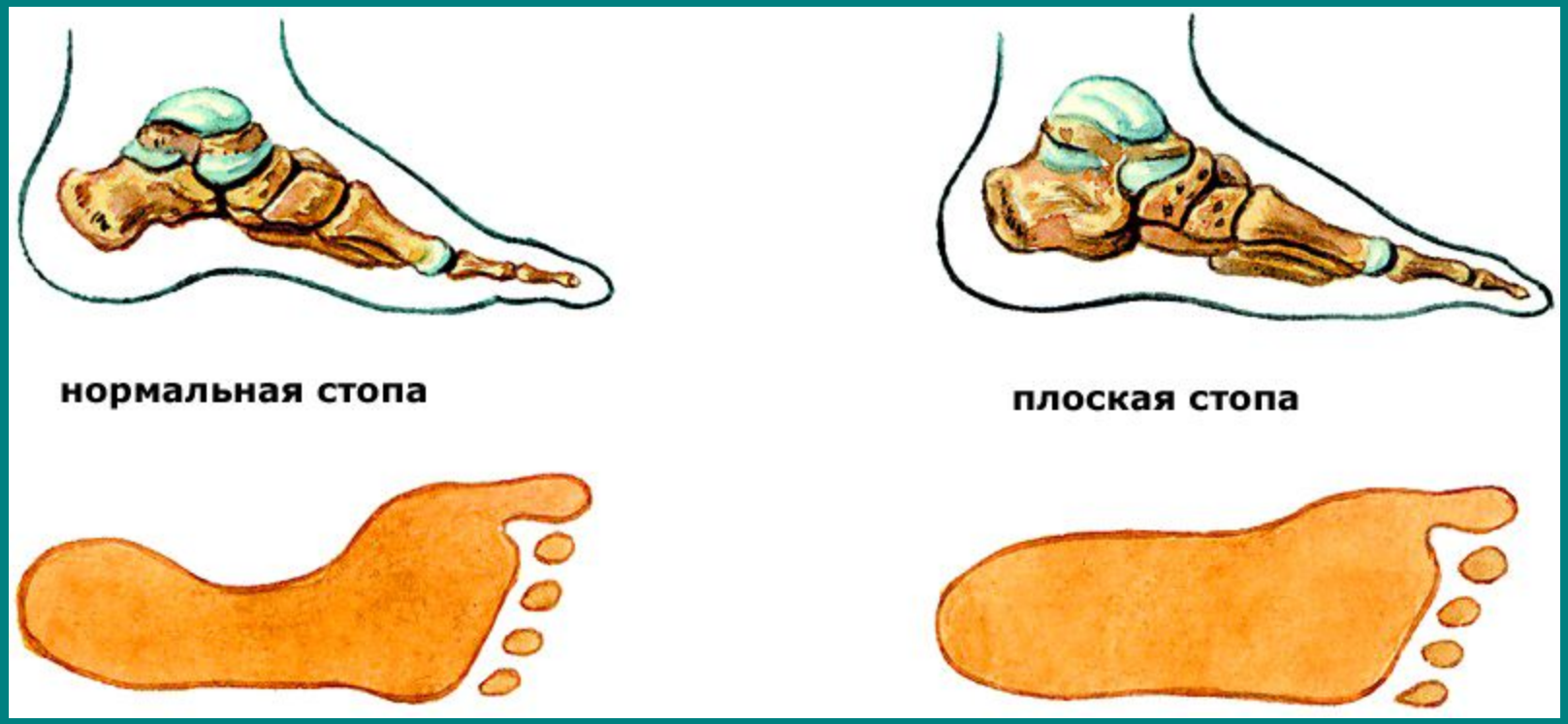
2. Неправильное питание.

3. Неправильно подобранная обувь.

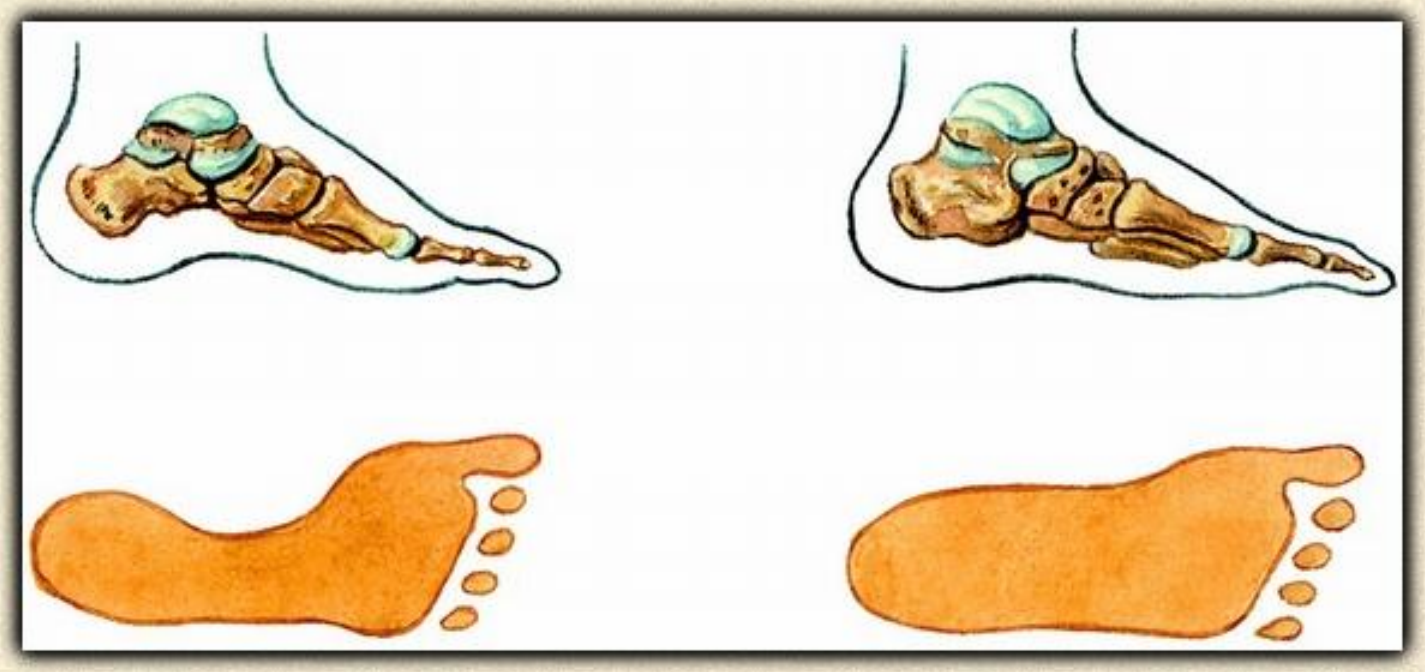
Последствия плоскостопия – при ходьбе у людей страдающих плоскостопием возникает боль в стопе.

При плоскостопии обратиться к врачу.

Плоскостопие



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

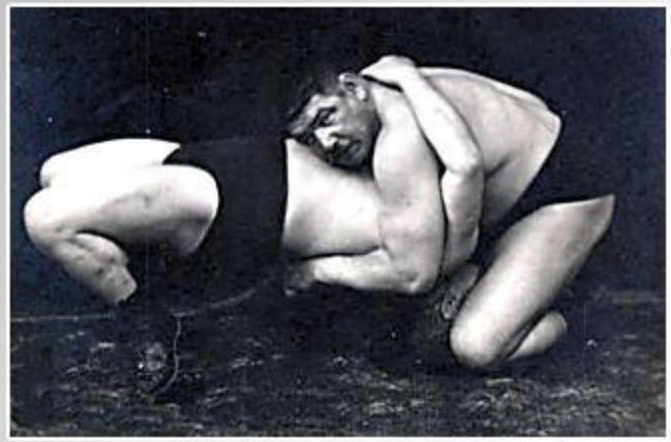
Физическое воспитание имеет три составные части:

- 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.



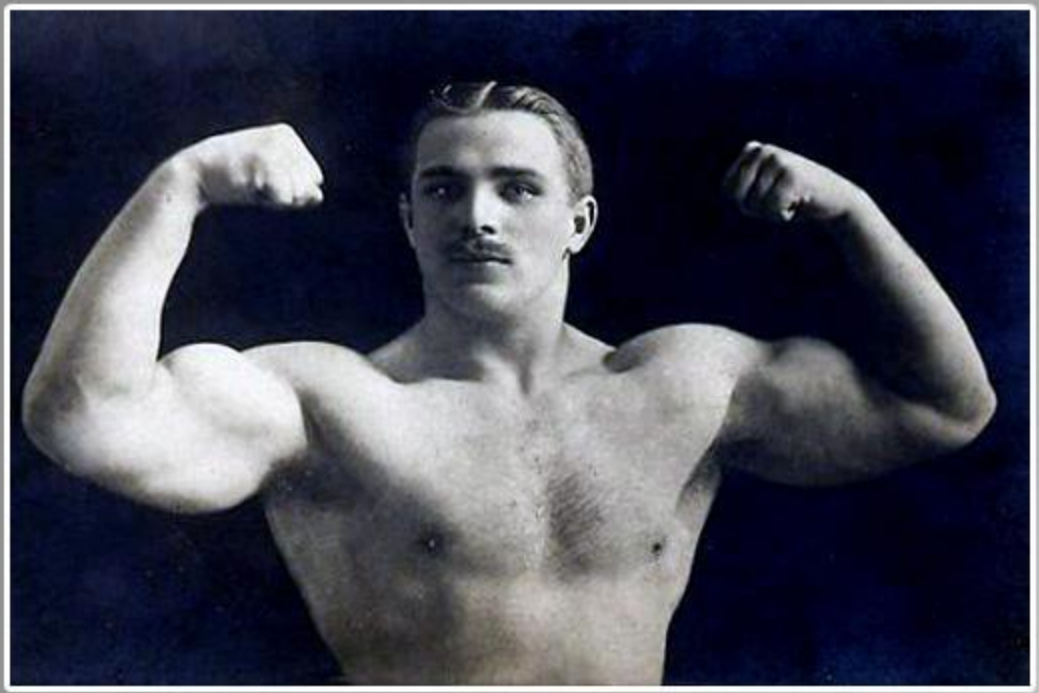
В России именно борцы вели наглядную агитацию за физическое развитие человека, за его физическую красоту.

Иван Поддубный

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

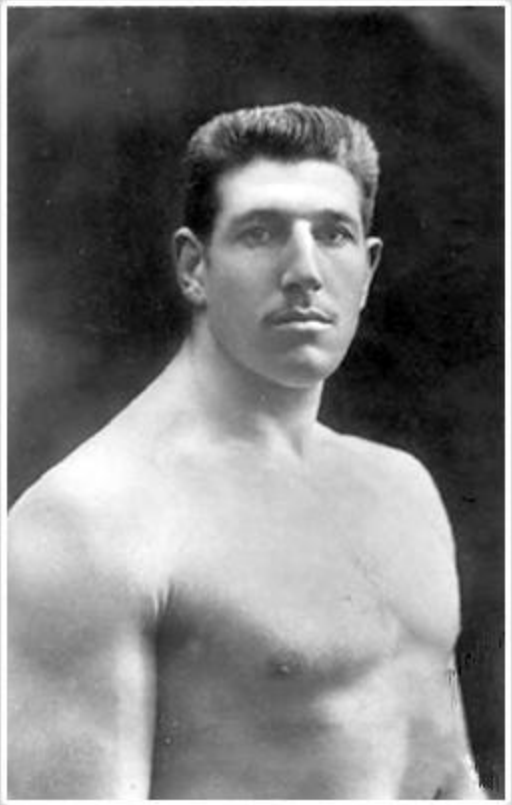
Клементий Буль

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 лежавшего 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”.

Prezentacii.com