

**Влияние  
физической  
нагрузки  
на формирование  
скелета и мышц  
человека**

# *Задачи:*

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

The background of the image is a dark, stormy sky with several bright, jagged lightning bolts striking downwards. The lightning is rendered in shades of white and light grey, creating a dramatic and powerful atmosphere. The overall color palette is dark, with the lightning providing the primary source of light and contrast.

# **Значение движения в жизни человека**

# **Функции опорно – двигательного аппарата**

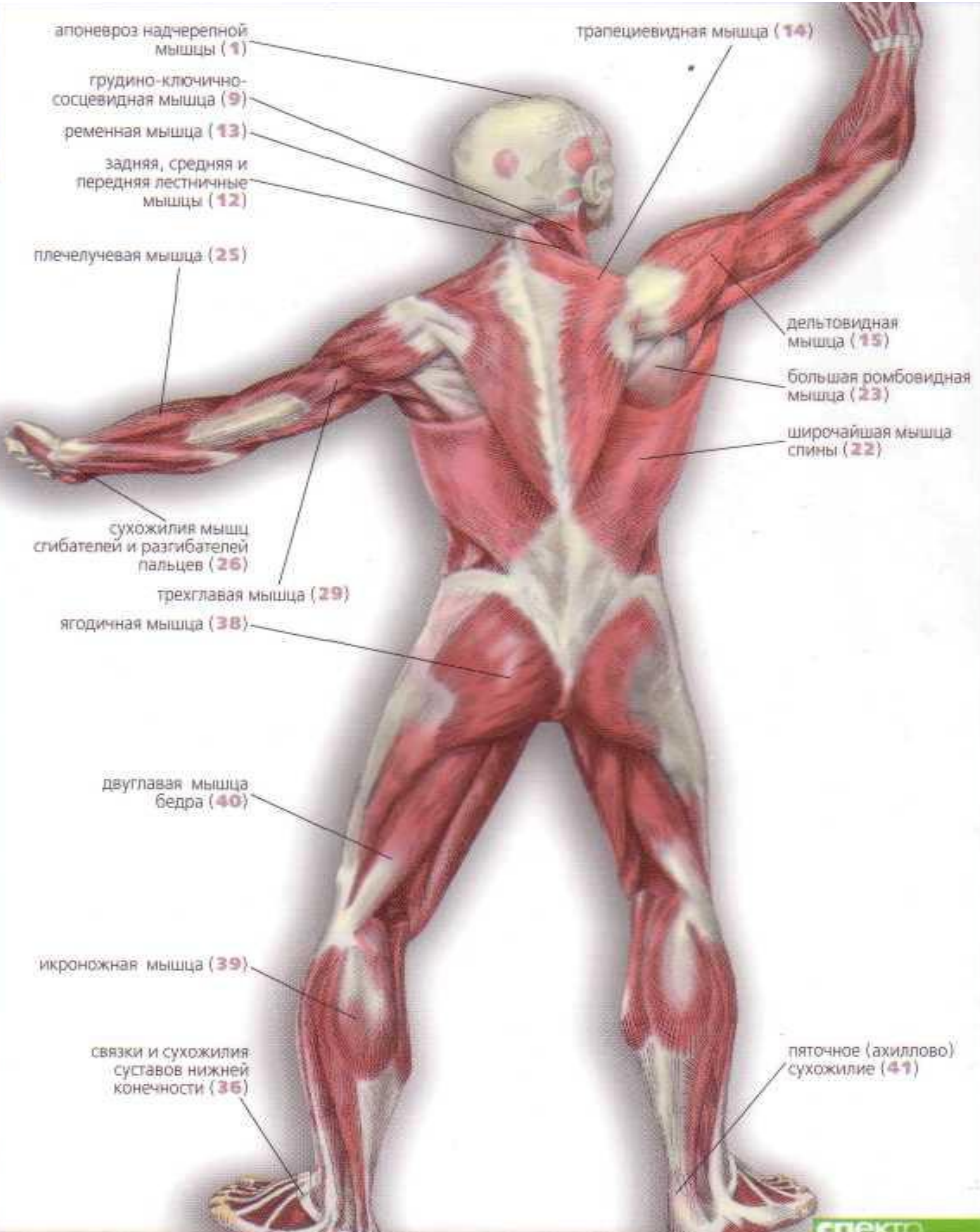
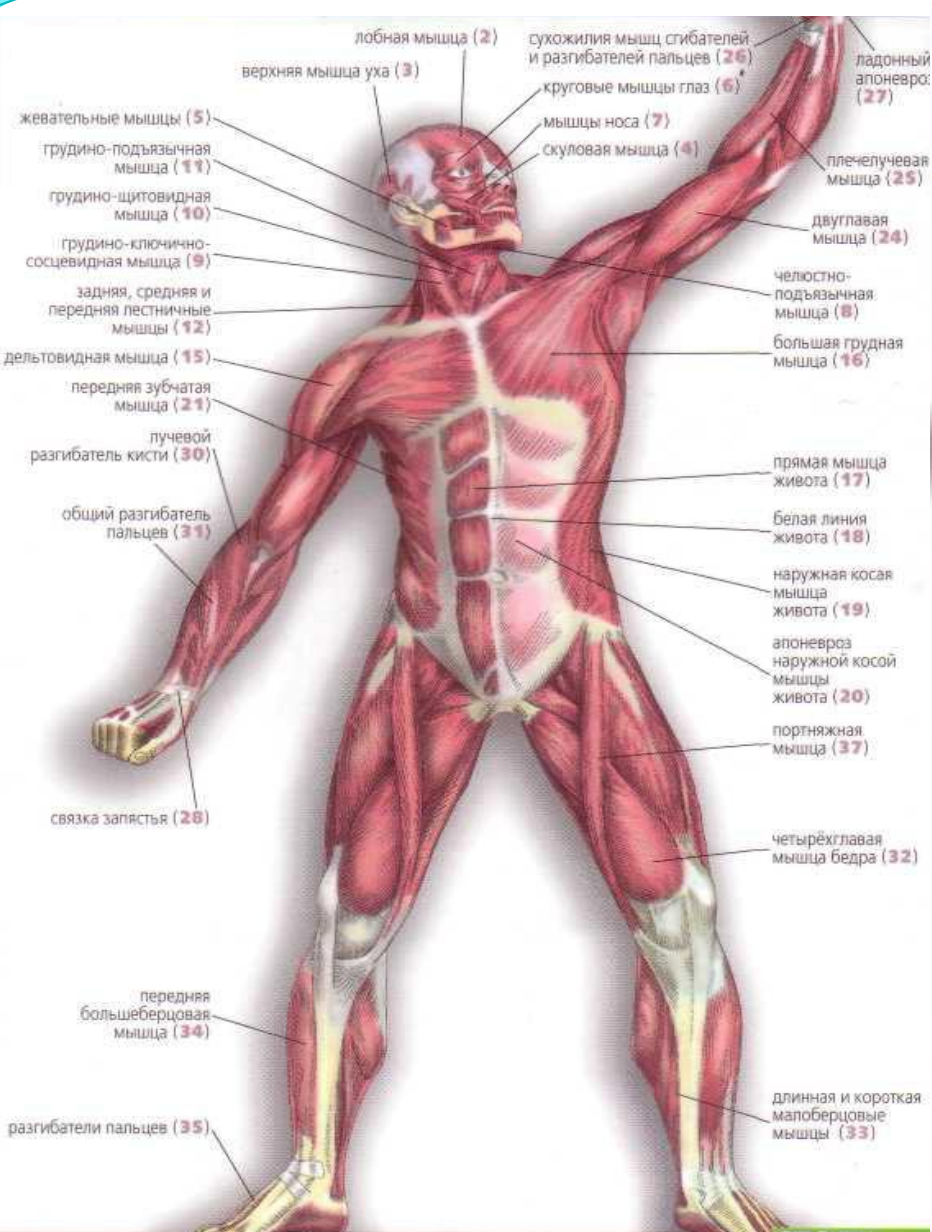
- **Кости** – опора и рычаг
- **Мышцы** – двигательная и моторная
- **Связки** – крепят мышцы к костям
- **Суставы** – подвижность частей скелета

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

# ***АЭРОБИКА С МЯЧОМ***



# МЫШЦЫ



# ***Правила тренировки мышц***

**Посильность**

**Постепенность**

**Систематичность**





<b>Мышцы туловища</b>	<b>Мышцы конечностей</b>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

**Трапециевидная - № 1**  
**Двуглавая - № 2**  
**Портняжная - № 3**  
**Зубчатая - № 4**  
**Широчайшая - № 5**  
**Ягодичная - № 6**  
**Икроножная - № 7**

**Грудная - № 8**  
**Межрёберные - № 9**  
**Дельтовидная - № 10**  
**Четырёхглавая - № 11**  
**Трёхглавая - № 12**  
**Большеберцовая - № 13**  
**Брюшной пресс - № 14**

Мышцы туловища

Мышцы конечностей

№1

№2

№4

№3

№5

№7

№6

№10

№8

№11

№9

№12

№14

№13

# ФИТНЕС ЙОГА



# **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.**