



**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

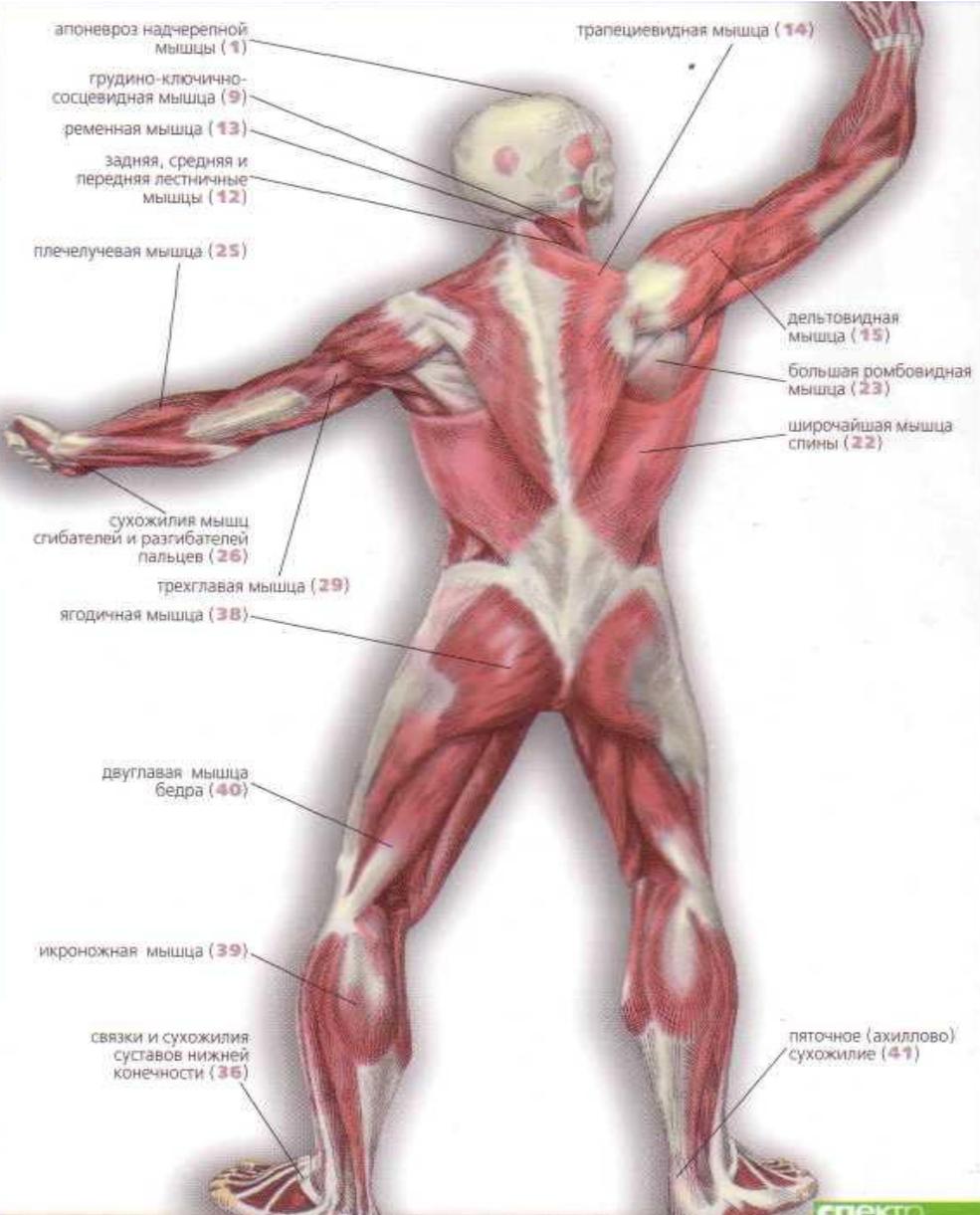
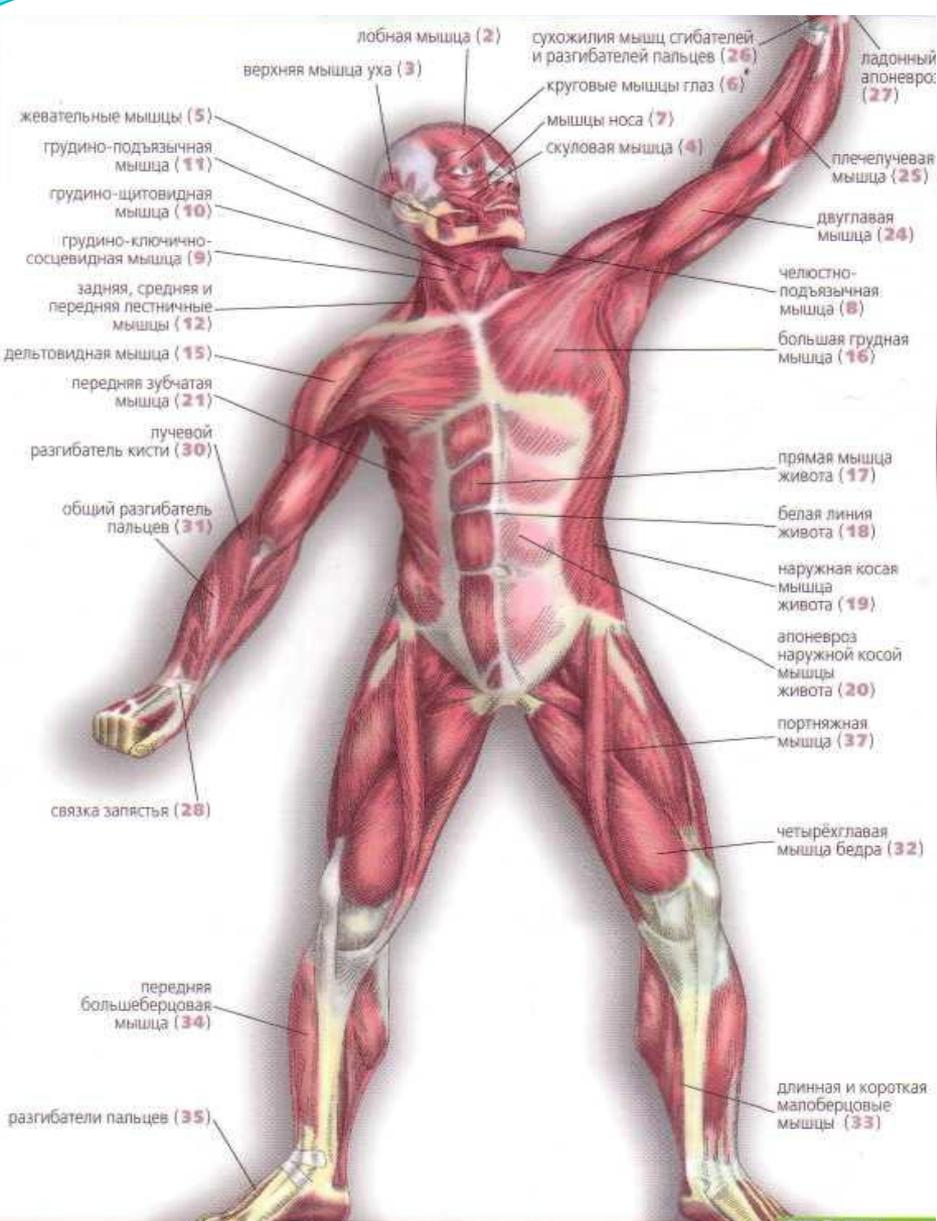
- **Кости** – опора и рычаг
- **Мышцы** – двигательная и моторная
- **Связки** – крепят мышцы к костям
- **Суставы** – подвижность частей скелета

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



Мышцы туловища	Мышцы конечностей
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.**