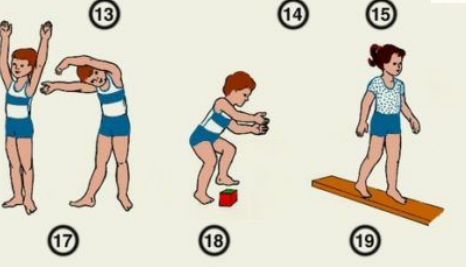
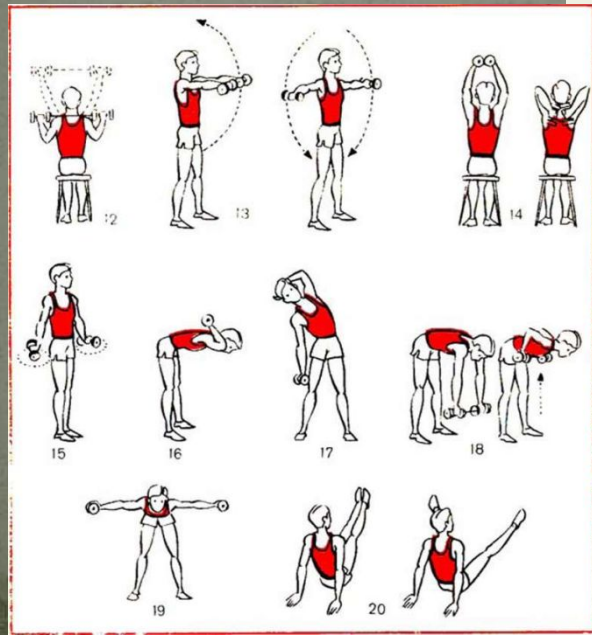
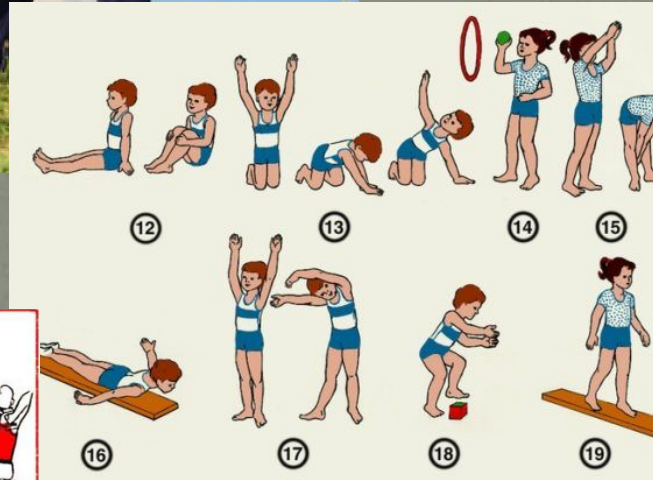
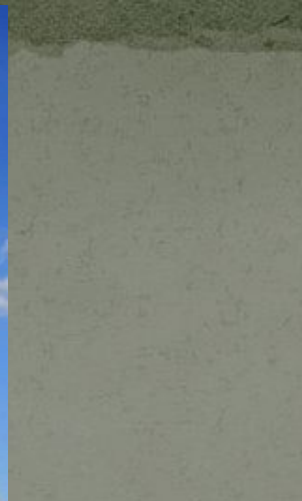


**Влияние занятий с
отягощениями на
морфофункциональное
состояние старших
школьников**

Еще в 50-е годы бытовало мнение, что занятия с отягощениями вредят растущему организму. Так, например, Г.П. Сальникова в брошюре «Как укреплять здоровье подростков и старших школьников» писала, что подросткам необходимо ограничивать физические нагрузки, не давать силовые упражнения с тяжестями, т.к. это неблагоприятно отражается на их росте и функциональном состоянии, сердечно-сосудистой системе. Предостерегал детей от занятий с тяжестями и Т.Л. Шиман.



познаний в области возрастной тяжелой атлетики внесли работы Б.Е.

Подскодского и др. (1963). Он отмечал, что целенаправленная тренировка силового характера с отягощениями положительно влияет на функциональное состояние сердечно - сосудистой системы юных штангистов 15-16 лет, способствует адаптации ее и всего организма физическим нагрузкам



отягощениями, позволяют повысить функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем занимающихся, способствует совершенствованию силы, выносливости, быстроты - качеств, определяющих успех в любом виде спорта (В.К. Петров, 1991)



морфофункциональные состояния
мышечной системы, обеспечивающей,
кроме двигательной функции
организма, еще три жизненно
необходимые функции: корсетную,
обменную и насосную.



нормальная осанка и тем самым функции позвоночника и спинного мозга. При недостаточной корсетной функции (преимущественно мышц спины) развивается ряд заболеваний, включая такую распространенную болезнь, как остеохондроз.



ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!