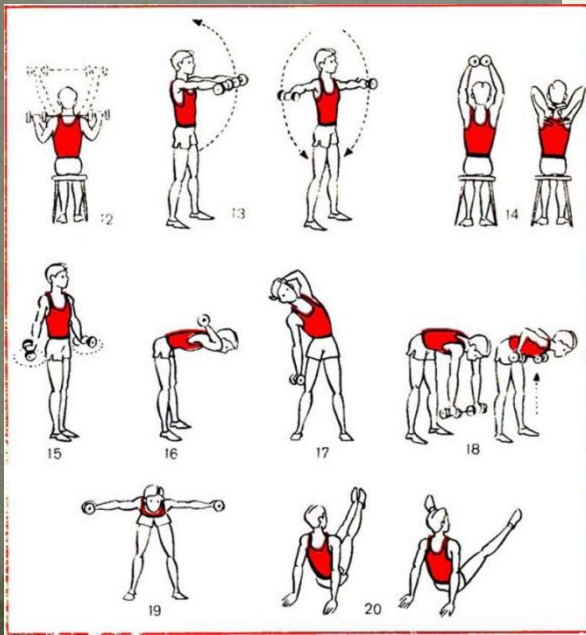
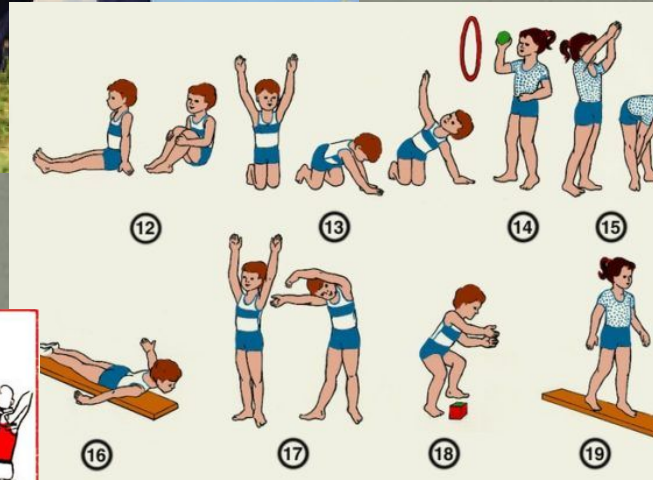
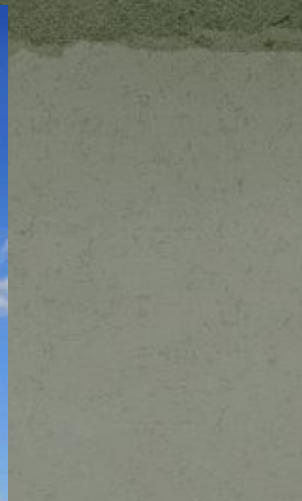


**Влияние занятий с  
отягощениями на  
морфофункциональное  
состояние старших  
школьников**

---

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



OMMM...



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!