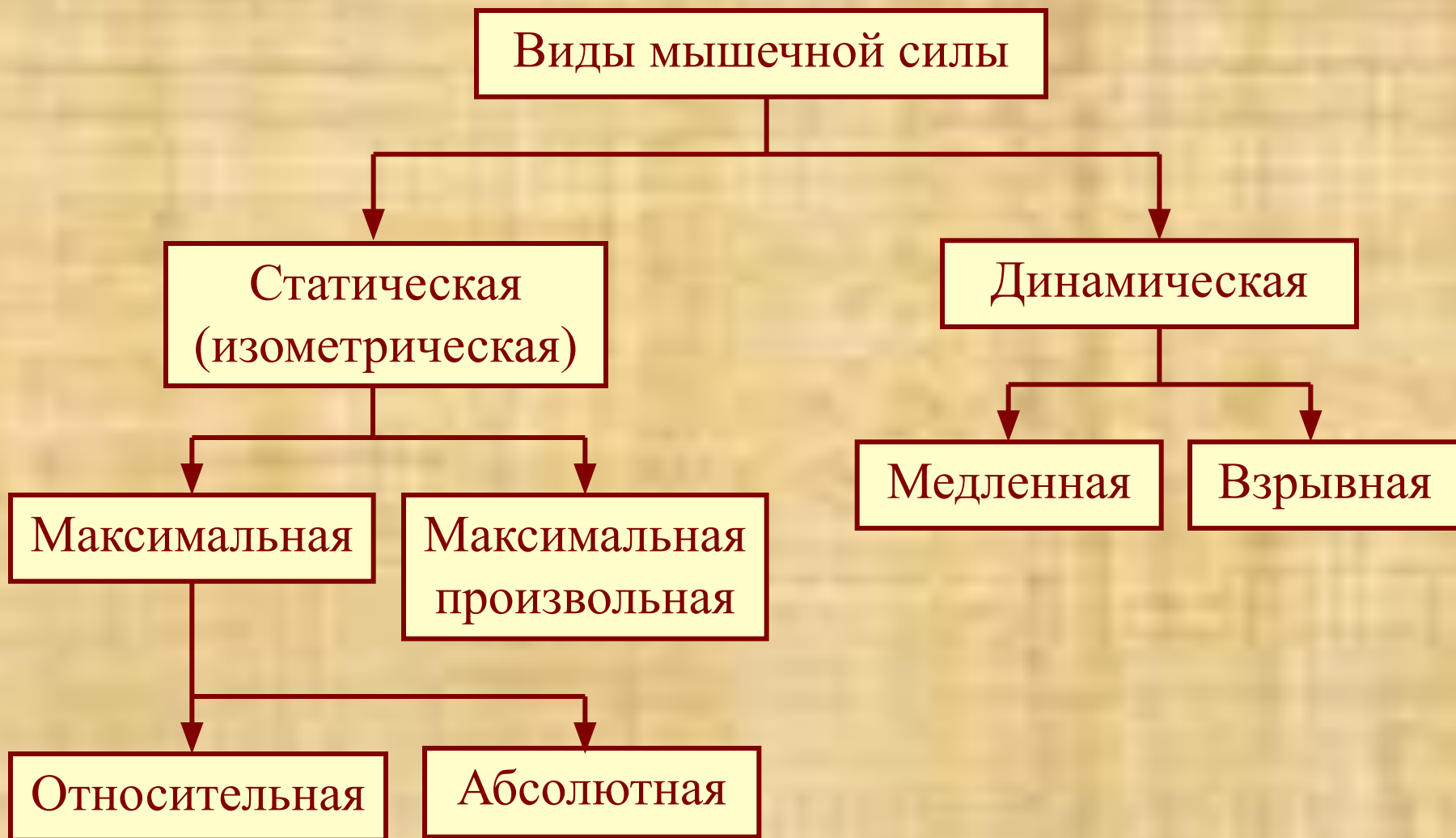


**Физиологические механизмы  
развития мышечной силы  
и гибкости**

# Вопросы:

1. Мышечная сила и ее виды.
2. Факторы, определяющие мышечную силу.
3. Гибкость и ее виды.
4. Факторы, влияющие на проявление гибкости.



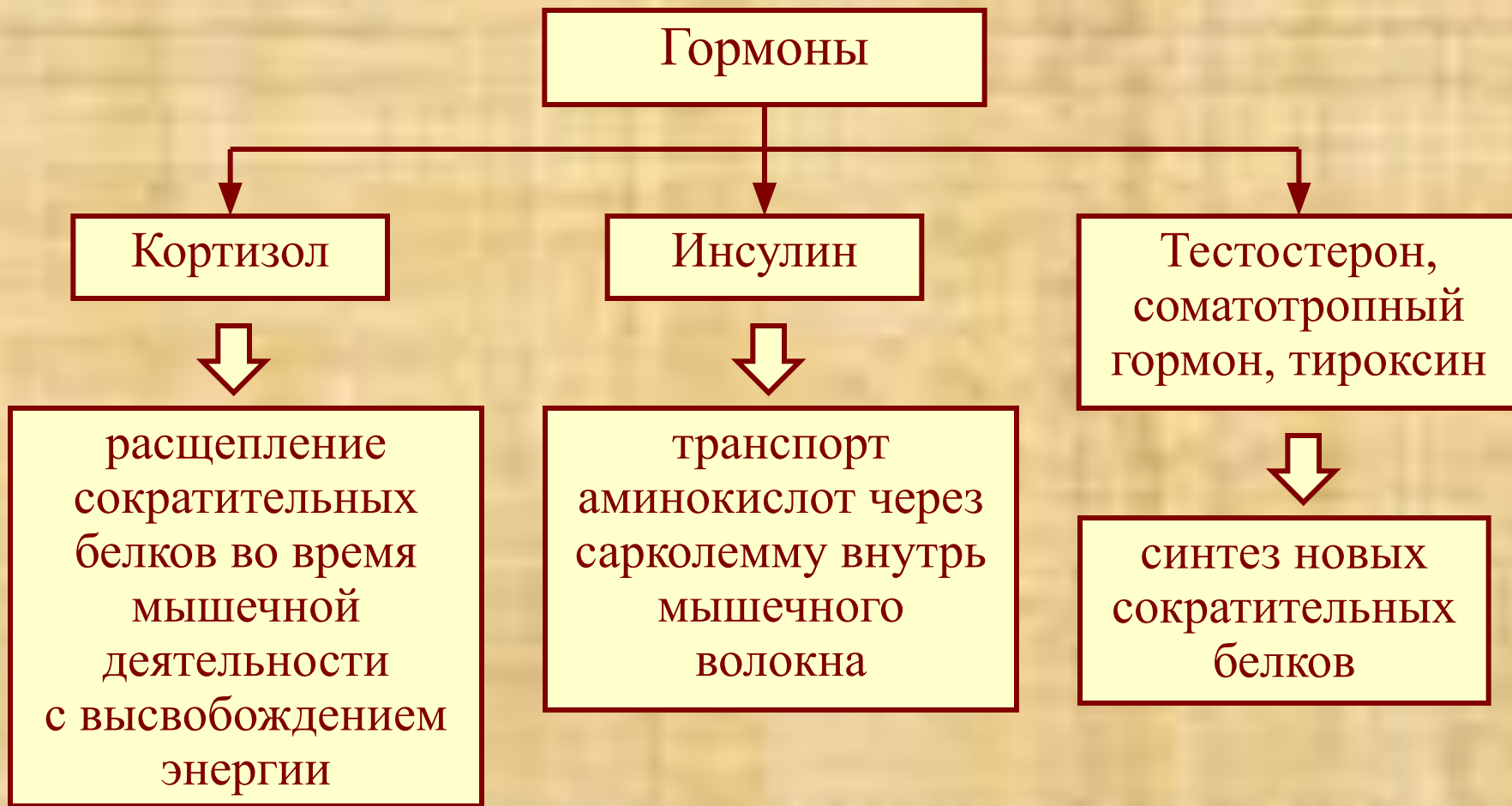
**Рисунок 1 – Виды мышечной силы**



**Рисунок 2 – Факторы, определяющие мышечную силу**



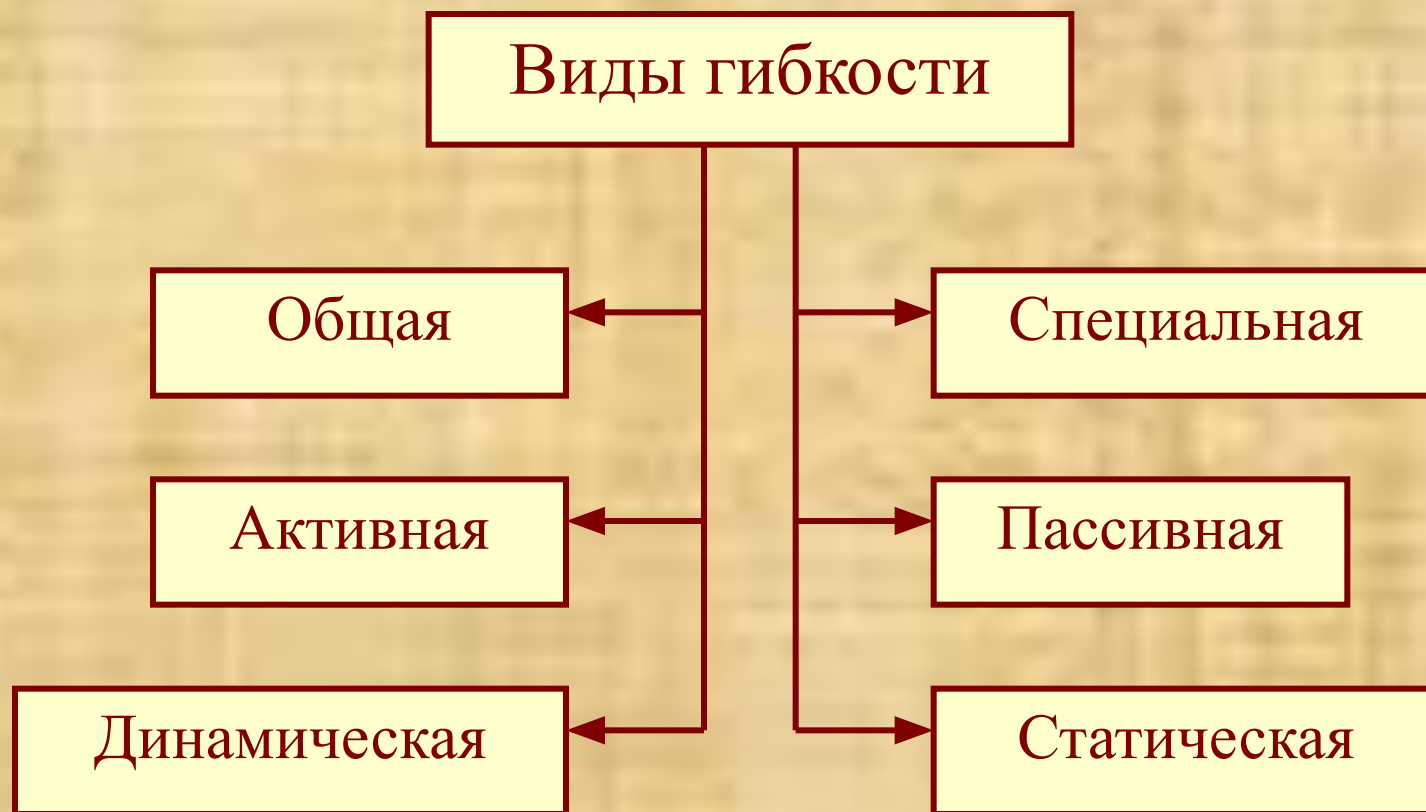
**Рисунок 3 – Характеристика видов мышечной гипертрофии**



**Рисунок 4 – Роль гормонов в развитии миофибриллярной гипертрофии**



**Рисунок 2 – Факторы, определяющие мышечную силу**



**Рисунок 5 – Виды гибкости**





**Рисунок 6 – Факторы гибкости**