

3. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (2 часа)

План

1. Общие сведения об опорно-двигательной системе.
2. Части скелета и их развитие.
3. Мышечная система.

Общие сведения об опорно-двигательной системе

К опорно-двигательному аппарату относятся скелет и мышцы, объединенные в единую костно-мышечную систему. Скелет и мышцы являются опорными структурами организма, ограничивающими полости, в которых расположены внутренние органы. С помощью опорно-двигательного аппарата осуществляется - движение.

Части скелета и их развитие

Скелет образует структурную основу тела и определяет его форму. Основными частями скелета являются скелет туловища, состоящий из позвоночного столба и грудной клетки, скелет верхних и нижних конечностей и скелет головы череп.

Мышечная система

В организме человека по структуре и функции различают три типа мышц: мышцы скелета, мышцы сердца и гладкие мышцы внутренних органов и сосудов. Мышца обладает тремя важнейшими свойствами: возбудимостью, проводимостью, сократимостью. Состояние частичного сокращения, когда мышца напряжена, но не производит движения, называется тонусом. Утомлением называется временное снижение работоспособности целостного организма, его органов и систем. Состояние двигательного голода называется – гиподинамией.

Привычное положение тела человека во время ходьбы, стояния, сидения и работы называют осанкой. Целый ряд причин приводят к возникновению и развитию значительных нарушений телосложения. Всестороннее физическое воспитание детей и подростков, основа профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепления здоровья.

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику опорно-двигательной системе.
2. Назовите части скелета и расскажите об их развитии.
3. Охарактеризуйте мышечную систему.