МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЧОУ ДПО «Академия хоккея «Высшая школа тренеров им. Н.Г. ПУЧКОВА»

Эссе на тему:

 **виды соединения костей**

1.Непрерывное соединение-это соединение костей с помощью непрерывной прослойки ткани.

В зависимости от соединяющей ткани различают следующие непрерывные соединения

1. Фиброзные соединения
2. Хрящевые соединения
3. Костные соединения

2.Прерывное соединение-это соединение костей, между сочленяющимися поверхностями которых имеется суставная щель, содержащая синовиальную жидкость и окруженная суставной капсулой

Для сустава характерно наличие обязательных основных элементов и вспомогательного аппарата.

1. Суставная поверхность
2. Суставная полость
3. Суставная капсула
4. Синовиальная жидкость

**Скелет,его механические и биологические функции.отделы скелета**

Механические: опорная, рессорная (смягчает толчки и сотрясания), двигательная, защитная (груд, клетка - для жизненноважных органов), антигравитационная.

 Биологические: участие в минеральном обмене, гемопоез (кроветворение), участие в имунных процессах (костный мозг - лимфоциты).

 **Отделы скелета**

Скелет человека состоит из следующих отделов: скелета головы, скелета туловища, скелета конечности

 **Виды мышечной ткани**

Гладкая мышечная ткань

Скелетная мышечная ткань

Сердечная мышечная ткань

**Адаптация мышц к физическим нагрузкам**

Адаптация к физическим нагрузкам — это не что иное, как изменения в организме, которые происходят в результате ответной реакции на тот стресс или раздражение, которое он испытывает под действием физических нагрузок.

это процесс приспособления (привыкания) организма к физическим нагрузкам.

Выполнил слушатель Проверил: д.б.н., профессор,

высшей школы тренеров зав. кафедрой анатомии

по хоккею им. Н.Г. Пучкова НГУ им. П.Ф. Лесгафта

\_\_\_Кашин М.А \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.) (Ф.И.О.)

Санкт-Петербург

2021 г.