

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 сотрясения), двигательная, защитная (груд, клетка - для жизненно важных органов), антигравитационная.

Биологические: участие в минеральном обмене, гемопоез (кроветворение), участие в иммунных 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.