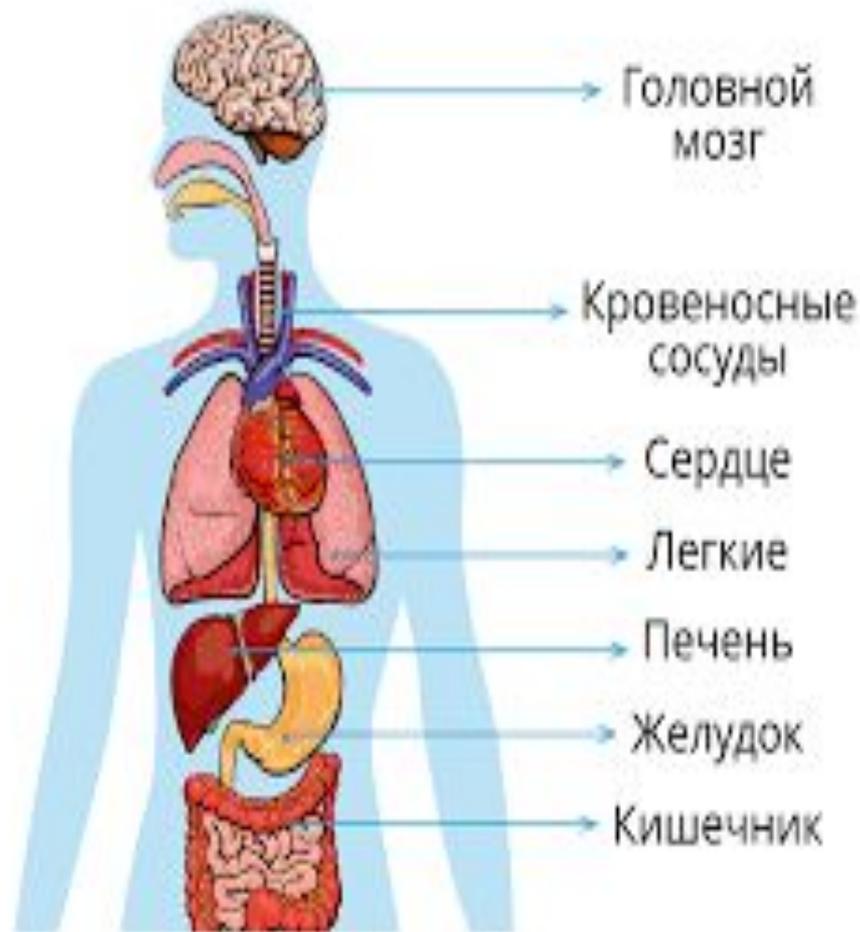


# **Влияние физических упражнений на кровеносную, дыхательную и нервную системы**

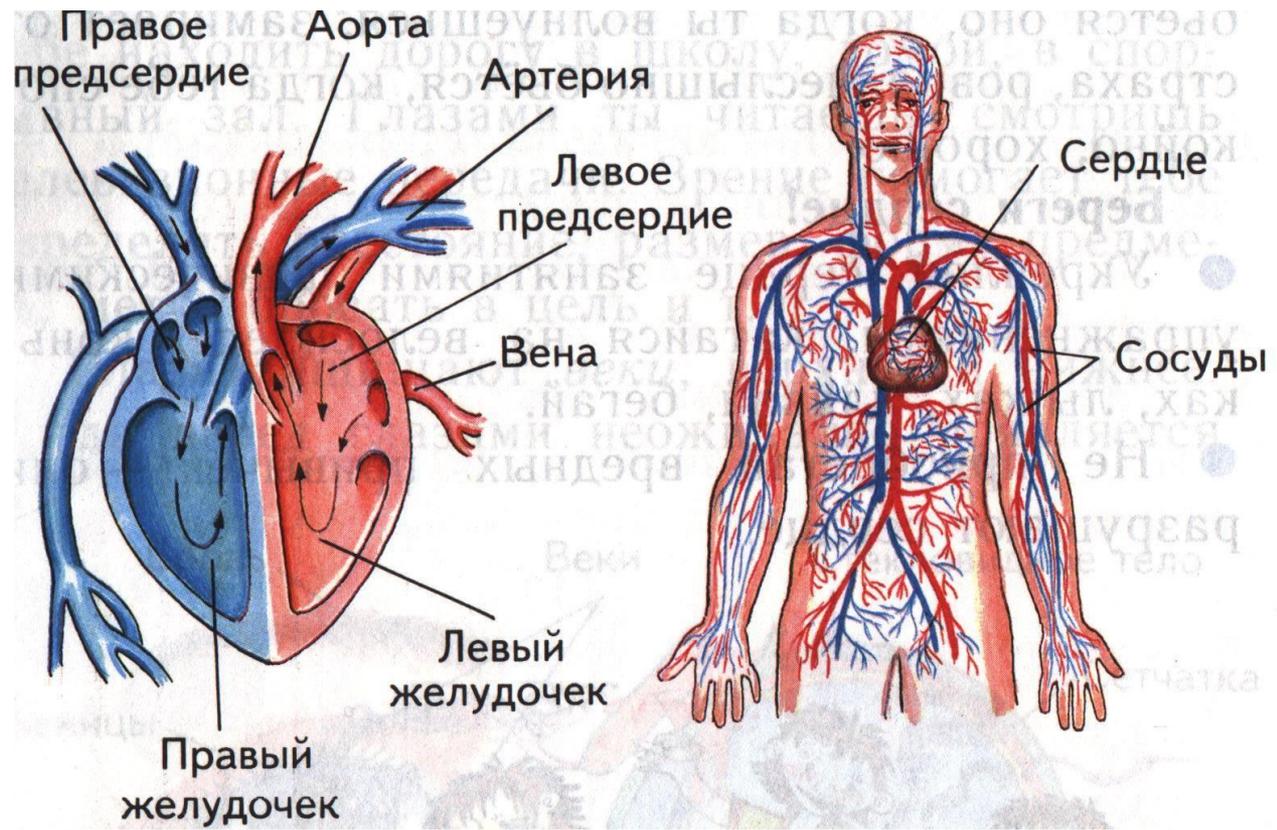
Выполнила: студентка группы 1ПСО12  
Калинина Дарья

- Человеческий организм состоит из опорно-двигательной, пищеварительной, кровеносной, дыхательной, выделительной, нервной, эндокринной, систем. У каждой из систем своё предназначение. Однако все они взаимосвязаны, и чем слаженней работают, тем у человека лучше здоровье.



# Кровеносная система

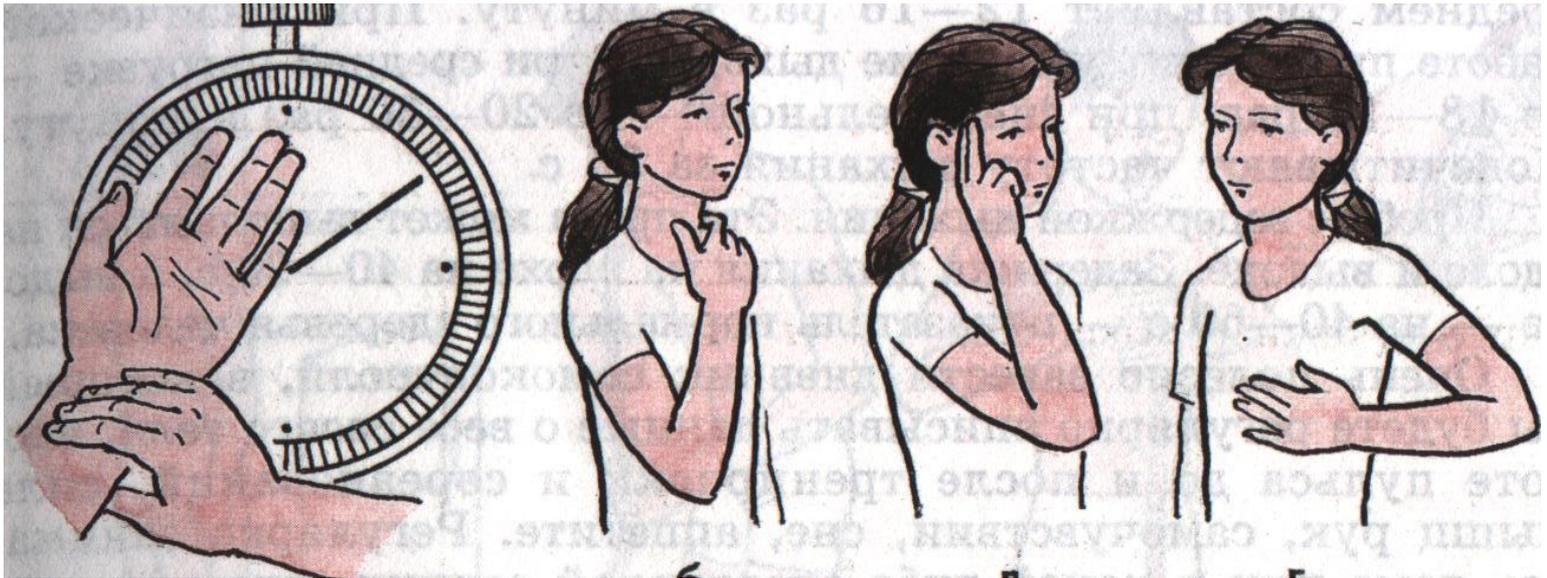
- Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Сердце своими сокращениями проталкивает кровь по сосудам ко всем органам и тканям, где происходит непрерывный обмен веществ.



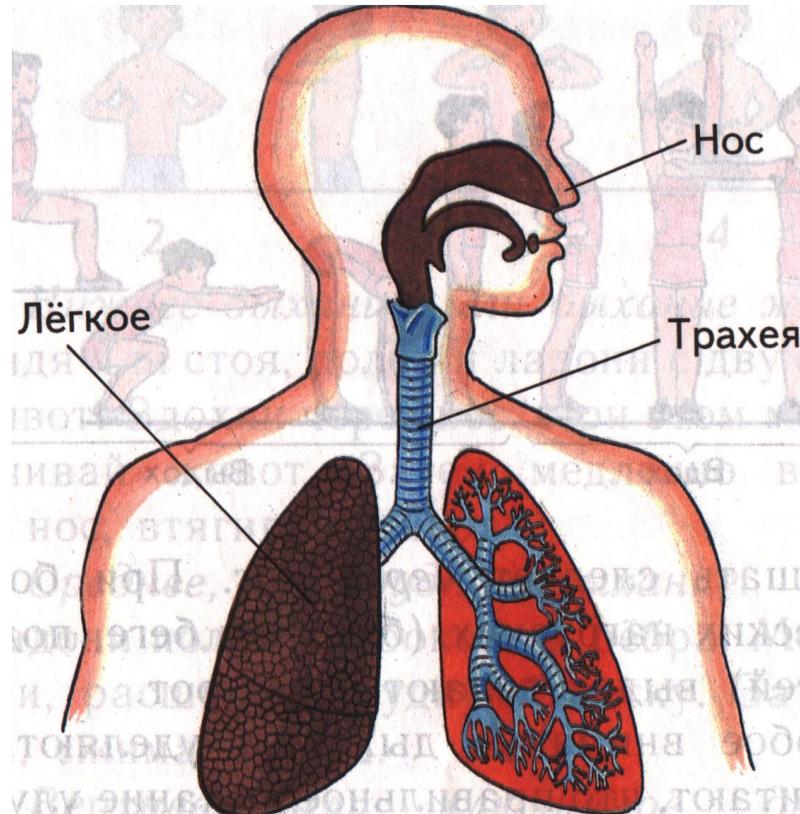


- Значительное воздействие на работу кровеносной системы оказывают такие физические упражнения , как кросс, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические походы.
- Сердце и сосуды быстро реагируют на недостаток движений , в результате нарушается работа сердца и сосудов , внутренних органов в целом, падает работоспособность, ухудшается умственная деятельность.

- Наблюдение за частотой сердечных сокращений (чсс), или пульсом, является доступным средством контроля за работой сердечно-сосудистой системы. Пульс в состоянии покоя в норме: у мальчиков 70-75 уд.\мин, у девочек 75-80 уд.\мин. Пульс можно измерить на запястье и на виске.
- Проверить состояние сердца в покое и после нагрузки можно, подсчитав количество ударов за 10 сек. ,положив руку на одну из зон пульсации.
- Работа сердца считается хорошей , если пульс после физической нагрузки восстанавливается за 5-10 мин до своего показателя в покое.

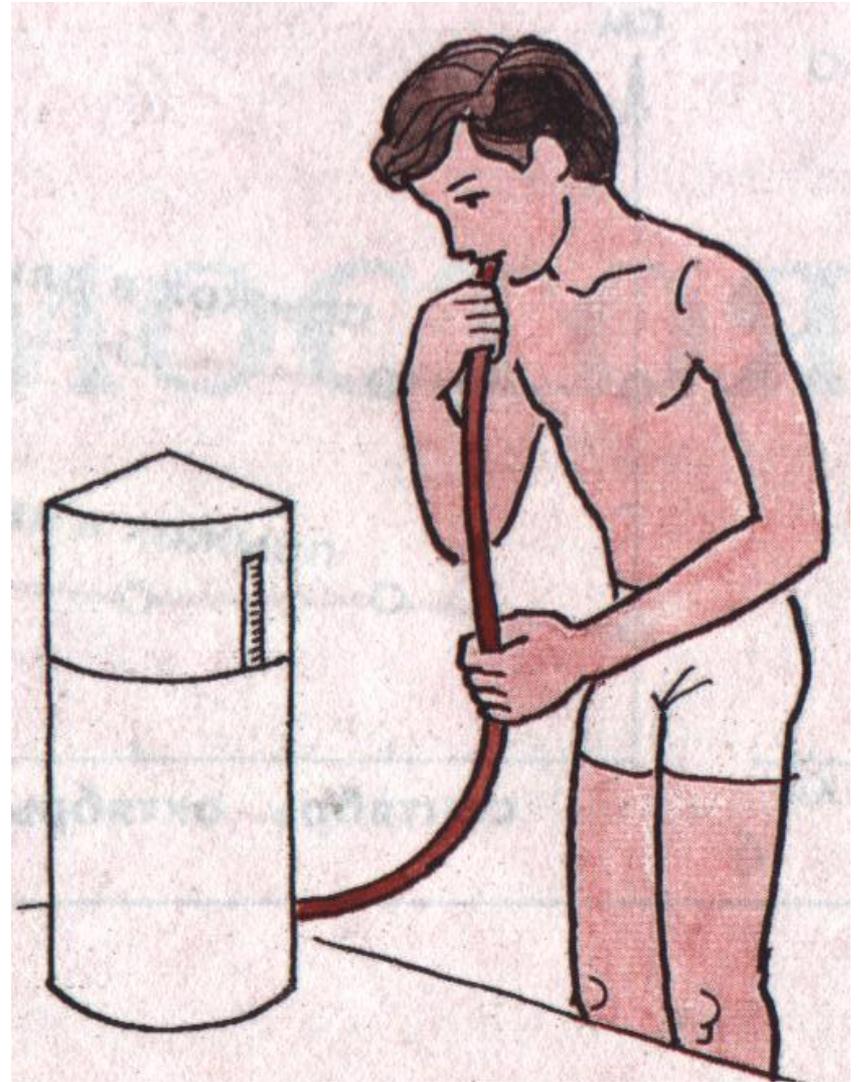


# Дыхательная система



- Дыхательная система принимает участие в обеспечении организма кислородом , выводит из организма углекислый газ. В дыхательной системе большую роль играют лёгкие, которые осуществляют обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью.

- Важным показателем функции дыхательной системы является жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

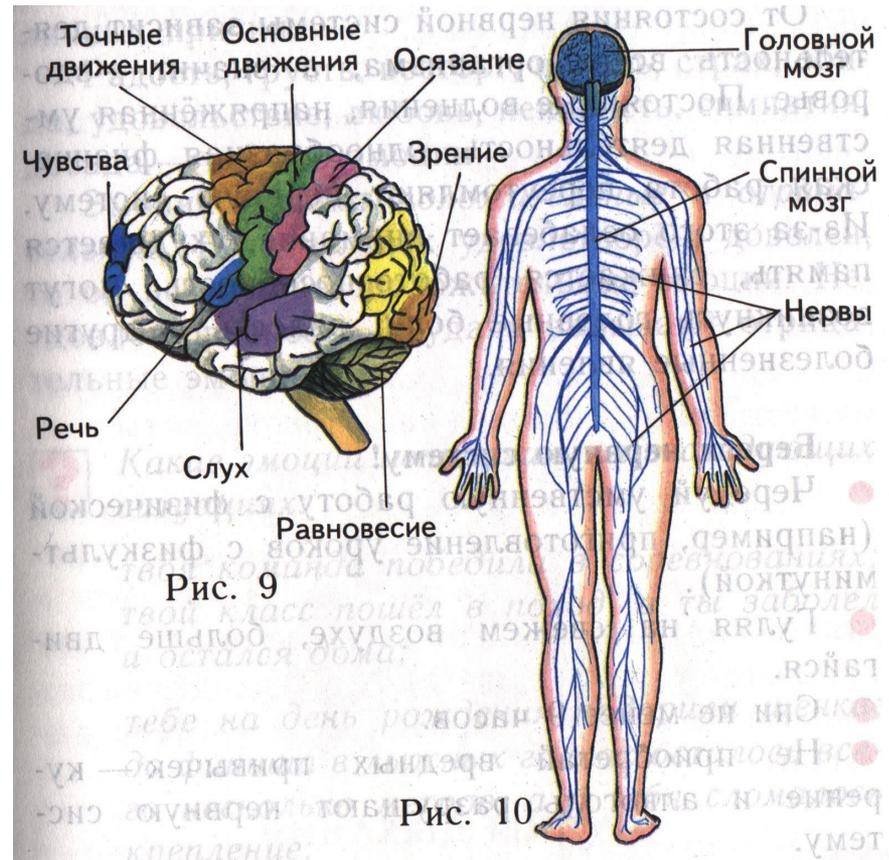


- При выполнении физических упражнений резко возрастает потребность работающих мышц и мозга в кислороде. Благодаря занятиям физическими упражнениями увеличиваются размеры грудной клетки, её подвижность . возрастает ЖЕЛ, что позволяет успешнее выполнять упражнения , особенно на выносливость.



# Нервная система

- Нервная система делится на центральную, к которой относятся головной мозг, и периферическую (нервные волокна, нервы, а так же нервные клетки во всех органах человека)
- Нервная система условно разделяется на соматическую, обеспечивающую регуляцию двигательного аппарата, и вегетативную, регулирующую протекание процессов обмена веществ, работу внутренних органов.



- Для хорошего функционирования этой системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плаванием в открытых водоёмах, ходьбой на лыжах , бегом на коньках. Очень полезны для нервной системы закаливающие процедуры.



Спасибо за

внимание!

