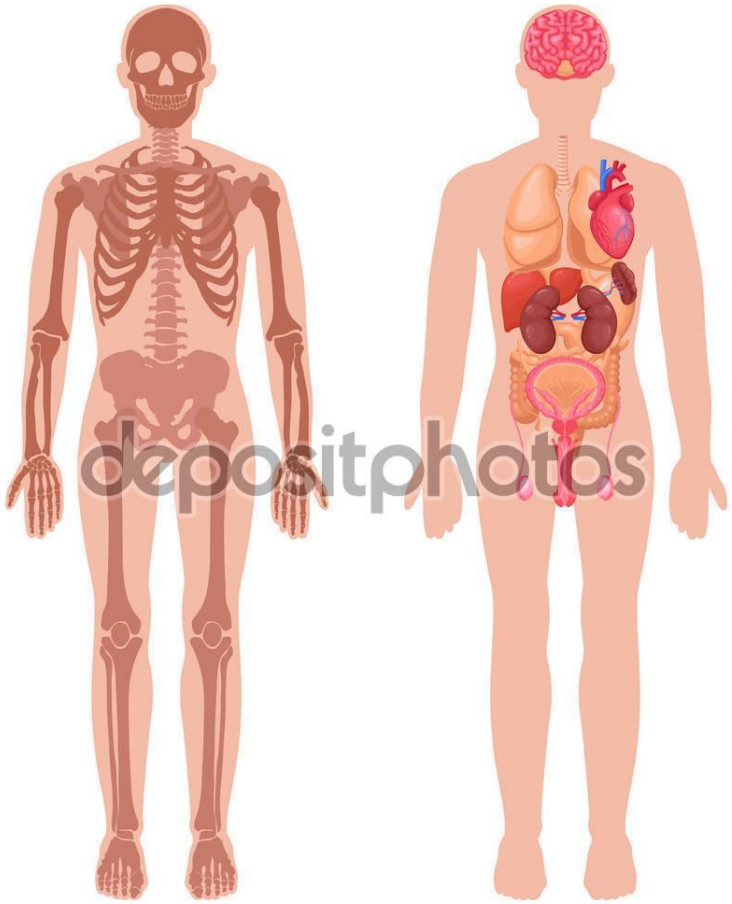
Влияние физических упражнений на основные системы организма

5-7 класс

Основные системы человеческого организма

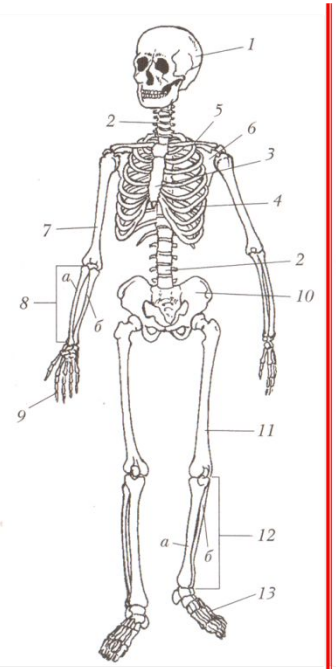
Человеческий организм состоит из систем:

- Опорно-двигательная
- Пищеварительная
- Кровеносная
- Дыхательная
- Выделительная
- Нервная
- Эндокринная

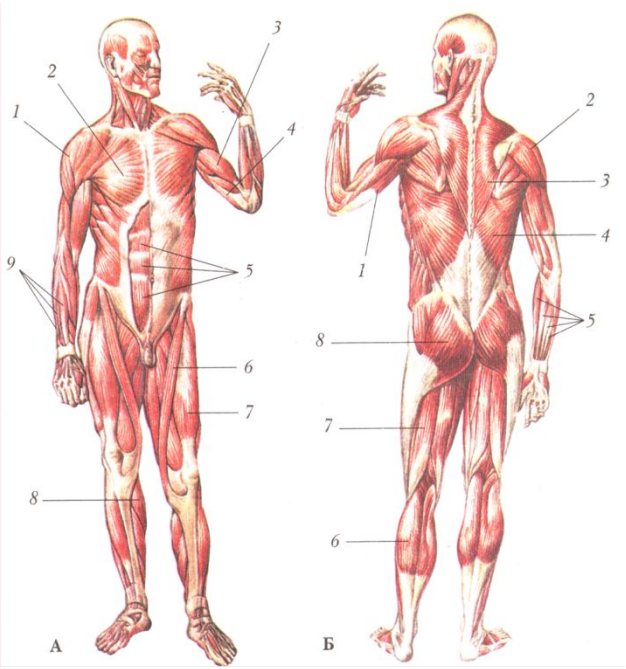


Опорно-двигательная система

Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, утолщают мышечные волокна.



Скелет человека спереди



Мышцы туловища и конечностей: А – спереди; Б - сзади

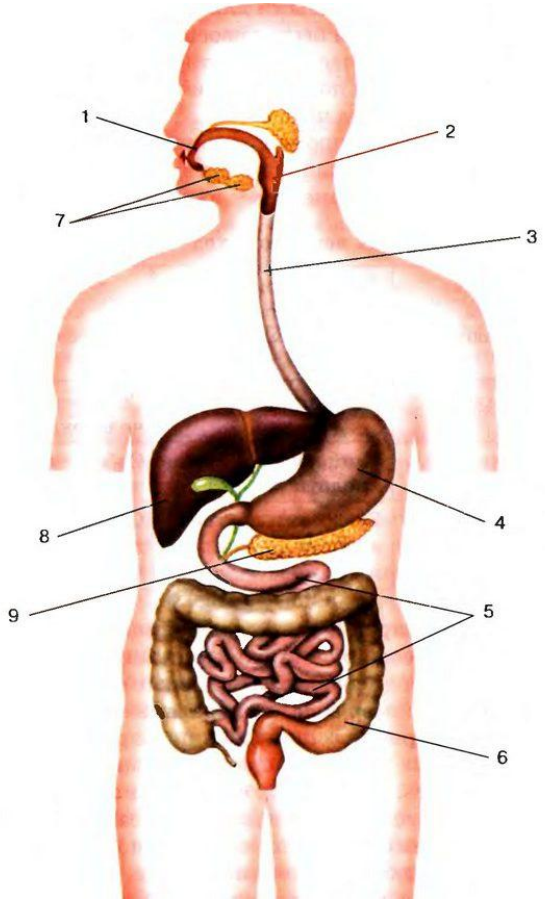
Пищеварительная система

Регулярные занятия физическими упражнениями

тонизируют, укрепляют,

стимулируют органы

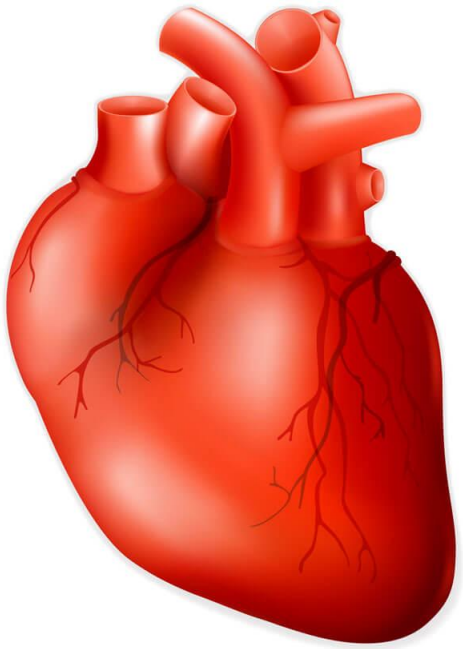
пищеварения



Кровеносная система

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом происходит:

- утолщение стенок сердца,
- увеличение его размера
- увеличение веса



Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений	
	мальчики	девочки
Низкая	До 130	До 135
Средняя	131-155	136-160
Большая	156-175	161-180
Высокая	176 и выше	181 и выше

Наблюдение за пульсом – средство контроля за работой сердечно - сосудистой системы

Дыхательная система

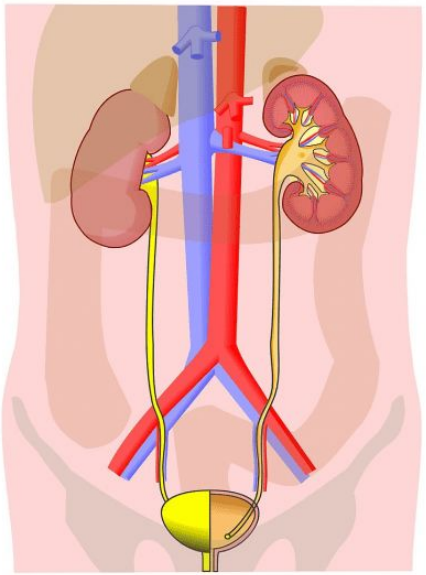
Возраст, лет	ЖЕЛ,л	
	Мальчики	Деквочки
11	2000-3000	1500-1700
12	2350-2500	1750-1900
13	2550-3000	1950-2200

Благодаря занятиям физическими упражнениями

- Увеличиваются размеры грудной клетки
- Увеличивается её подвижность
- Возрастает ЖЕЛ

ЖЕЛ -важный показатель функции дыхательной системы

Выделительная система



Физические упражнения помогают системе выделения справится с очищением организма:

- Увеличивается кровоток
- Ускоряются обменные процессы во всех системах
- Быстрее происходит восстановление организма

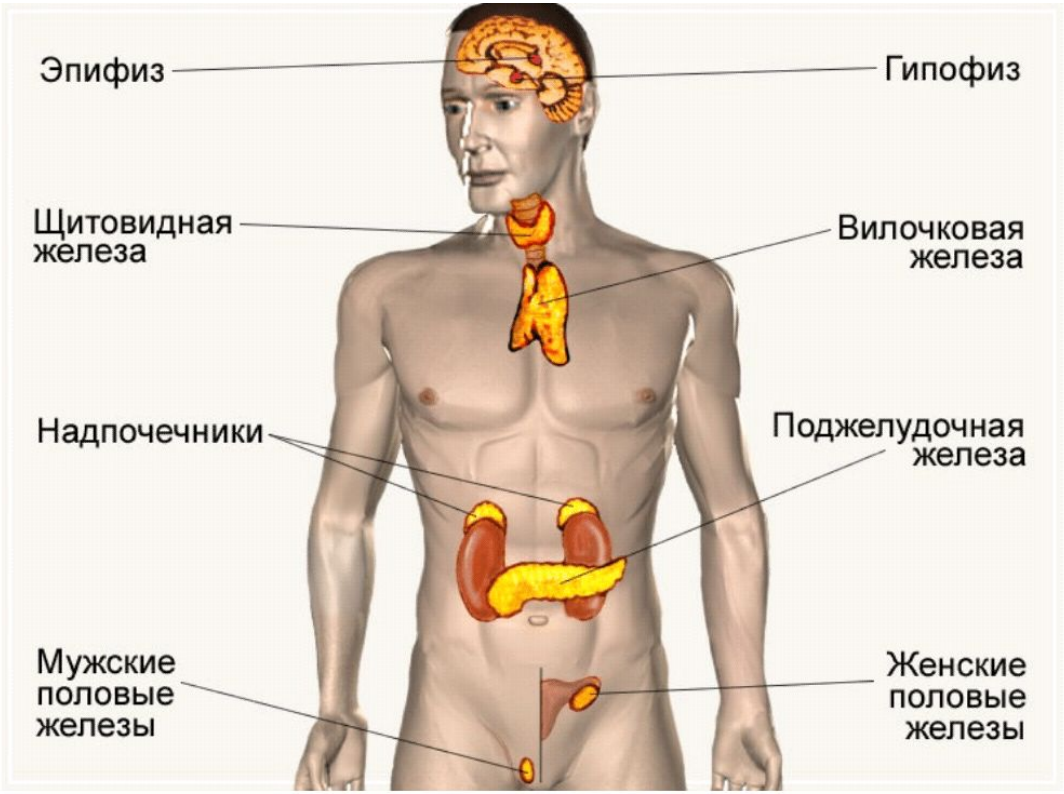
Нервная система

Нервная система

Для хорошего функционирования этой системы рекомендуется заниматься

- Бегом на свежем воздухе
- Плаванием в открытых водоёмах
- Ходьбой на лыжах
- Бегом на коньках

Эндокринная система



Эндокринные железы.

Занятия физическими упражнениями помогают стабилизировать работу эндокринной системы.

В процессе занятий увеличивается кровоток, обогащение организма кислородом, активизируются обменные процессы, улучшается настроение и аппетит!