

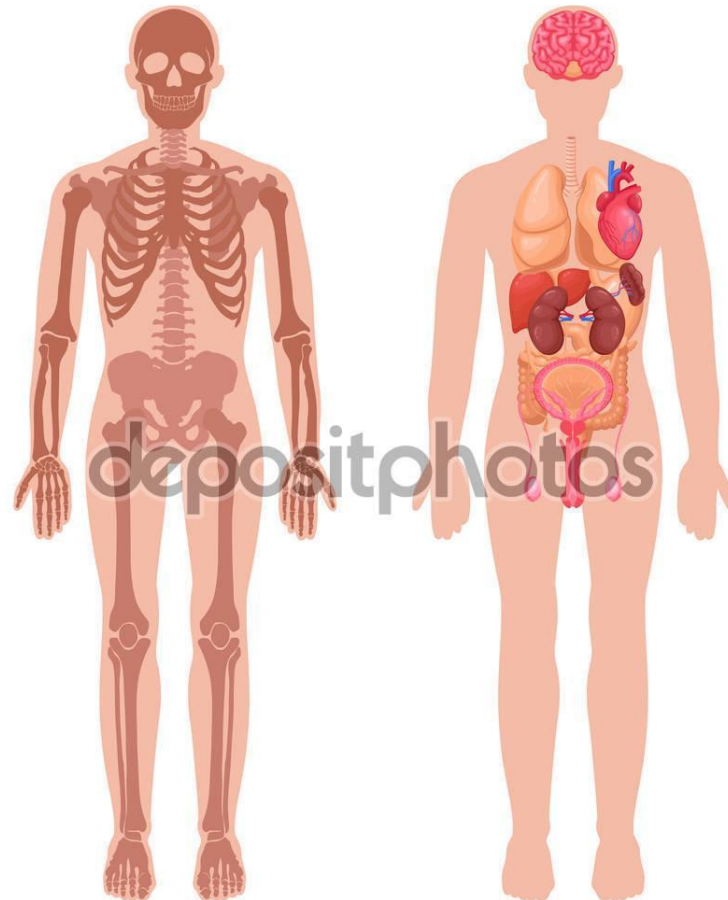
Влияние физических
упражнений на основные
системы организма

5-7 класс

Основные системы человеческого организма

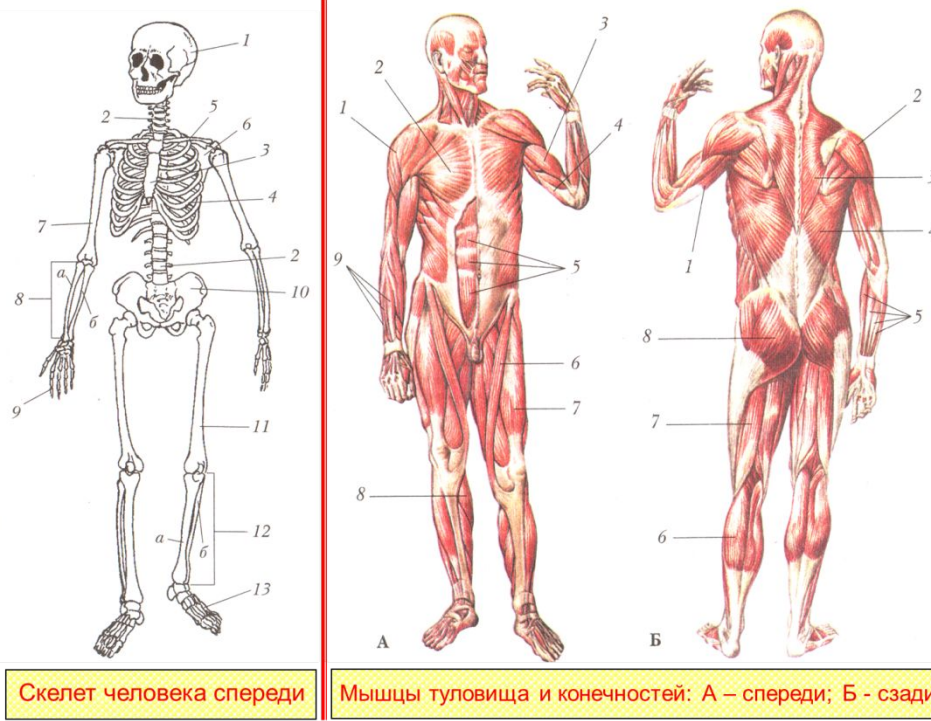
Человеческий организм состоит из систем:

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



Опорно-двигательная система

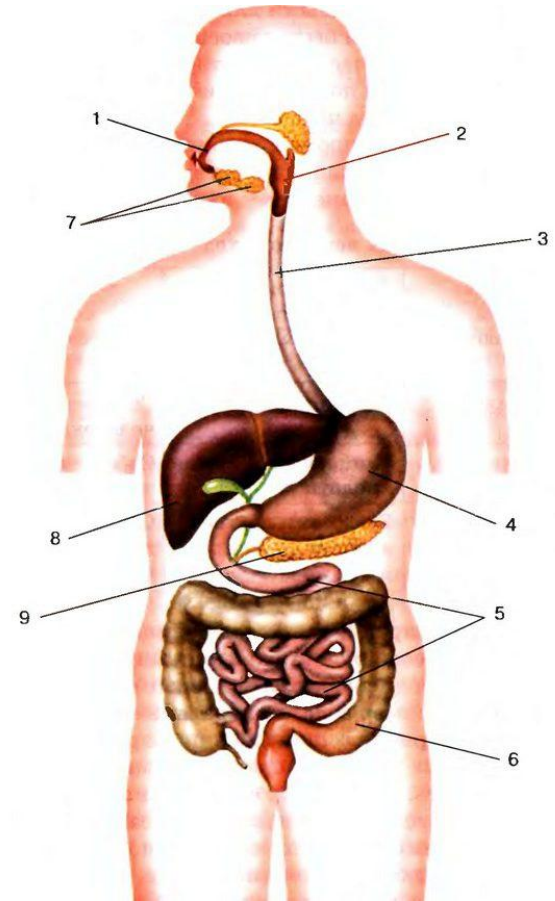
Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, утолщают мышечные волокна.



Пищеварительная система

Регулярные занятия физическими упражнениями

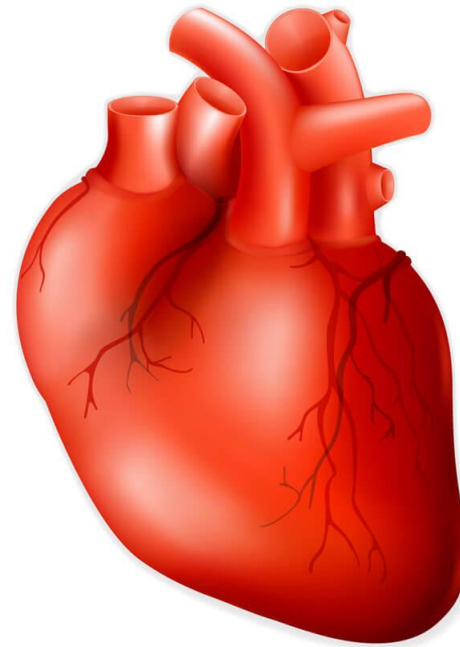
тонизируют, укрепляют,
стимулируют органы
пищеварения



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	Девочки
11	2000-3000	1500-1700
12	2350-2500	1750-1900
13	2550-3000	1950-2200

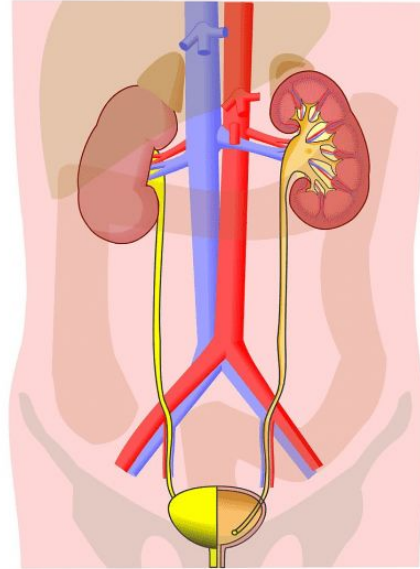
Благодаря занятиям физическими упражнениями

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

ЖЕЛ -важный показатель функции дыхательной системы



Выделительная система



Физические упражнения помогают системе выделения справиться с очищением организма:

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



Нервная система



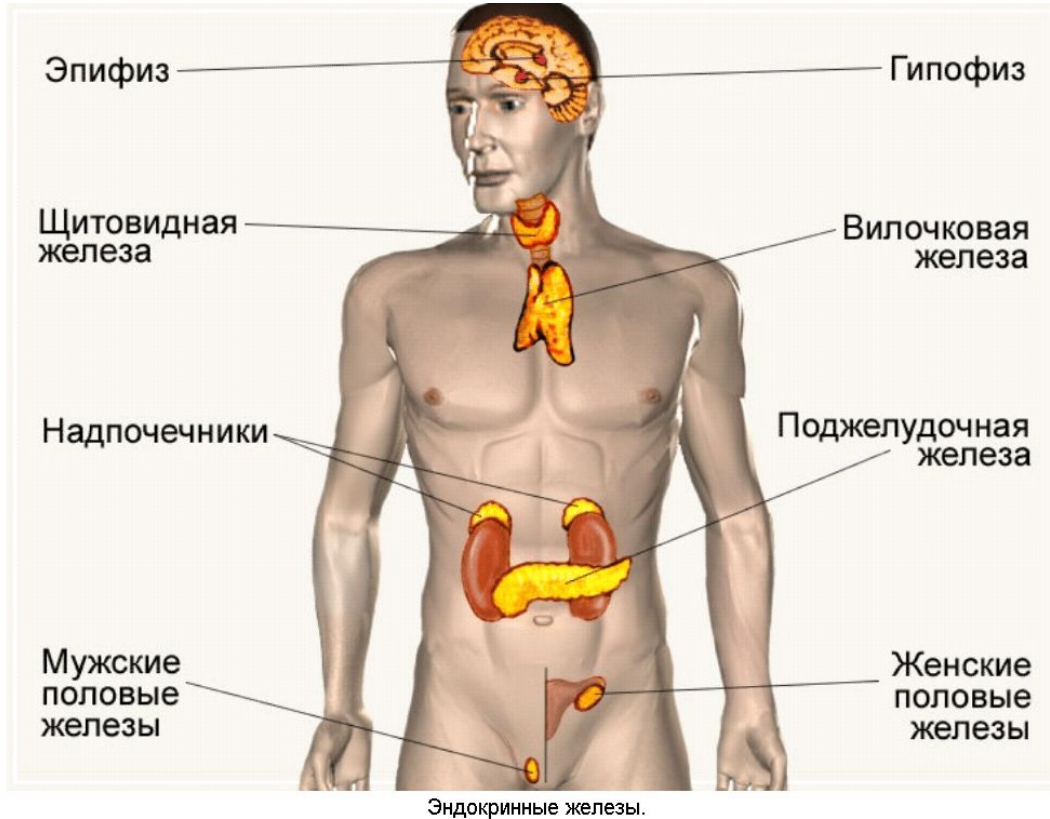
Нервная система

**Для хорошего функционирования этой системы
рекомендуется заниматься**

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



Эндокринная система



Занятия физическими упражнениями помогают стабилизировать работу эндокринной системы.



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

