

# **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ.**

---

**Автор: учитель биологии  
МОУ СОШ №2 г.  
Суровикино  
Ястребова Татьяна  
Анатольевна**

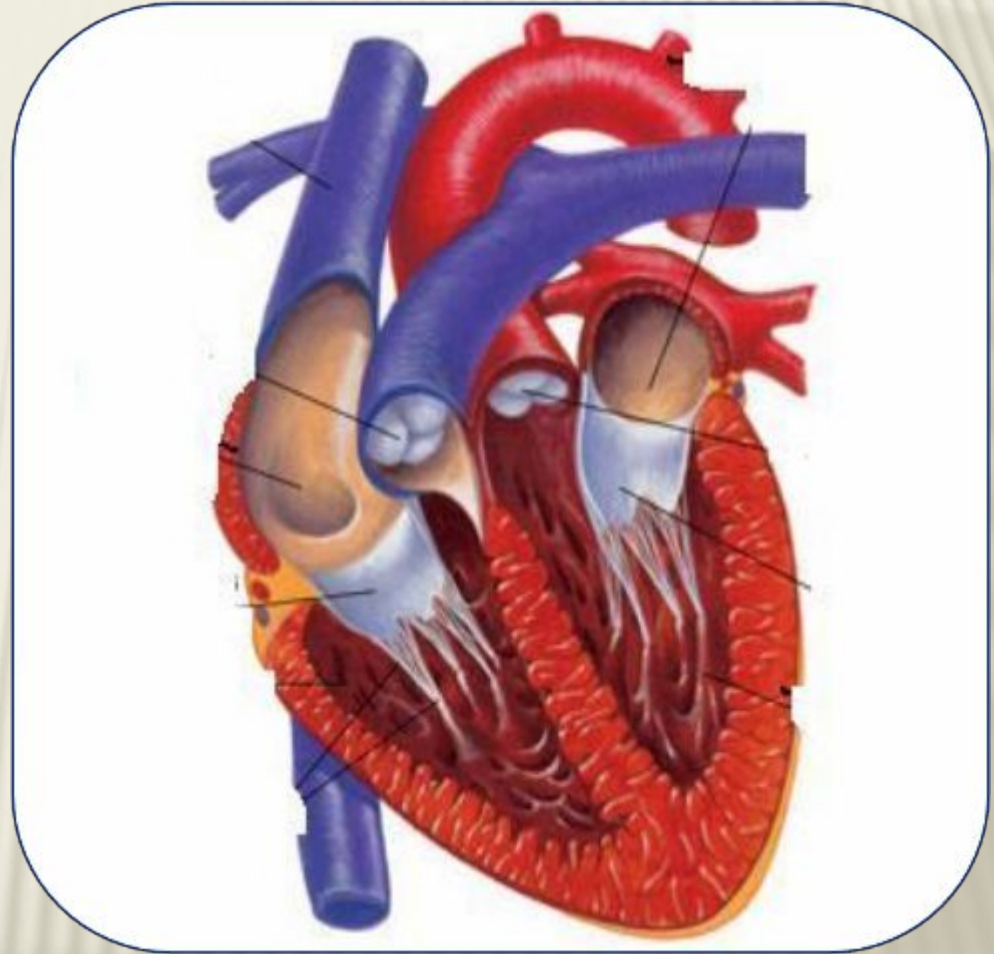
# НА НАШЕЙ ПЕРЕДАЧЕ МЫ:

---

- выясним роль активных движений в жизни человека и значение тренировки ССС для здоровья;
- узнаем о различиях тренированного и нетренированного сердца
- научимся составлять и применять на практике и в жизни комплексы различных физических упражнений

# СТРОЕНИЕ СЕРДЦА.

Для начала работы  
нажмите на **рисунок**.

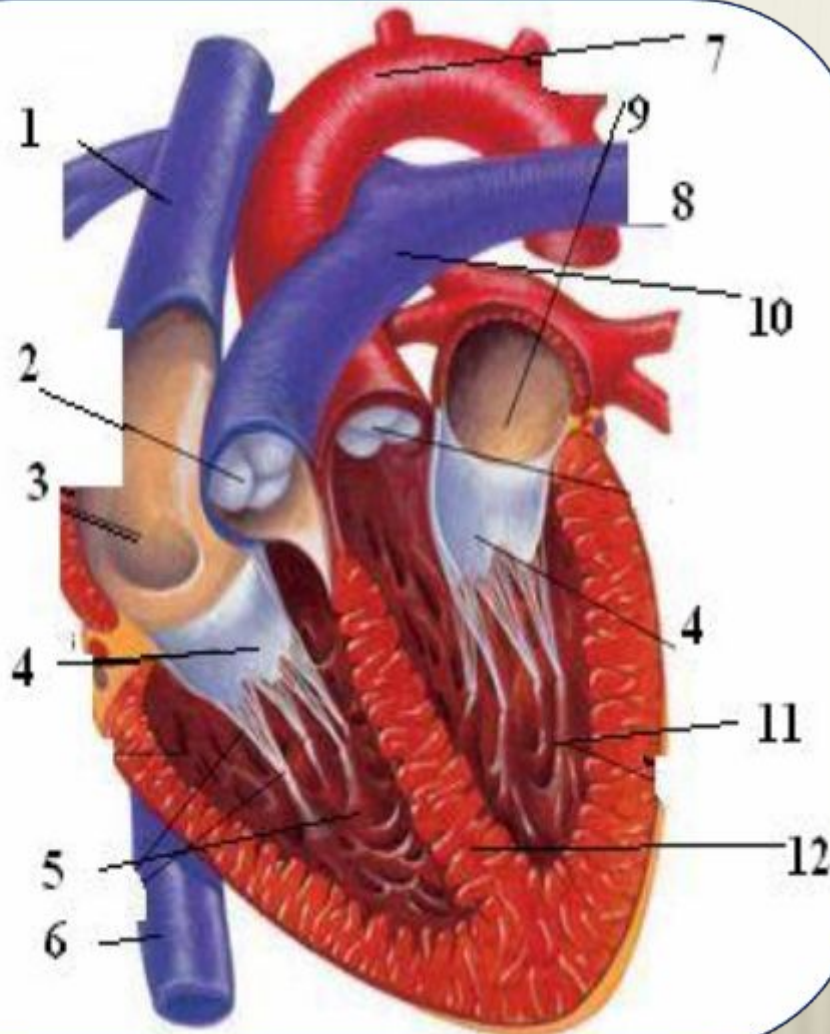


При **затруднении** выполнения задания нажмите на значок





# СТРОЕНИЕ СЕРДЦА.



- 1- верхняя полая вена
- 2- полулунные клапаны
- 3- правое предсердие
- 4-створчатые клапаны
- 5-правый желудочек
- 6-нижняя полая вена
- 7-аорта
- 8-легочная артерия
- 9-левое предсердие
- 10-легочный ствол
- 11-левый желудочек
- 12-межжелудочковая перегородка



# КОЛИЧЕСТВО СОКРАЩЕНИЙ СЕРДЦА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА.

| ВОЗРАСТ.  | КОЛИЧЕСТВО<br>СЕРДЕЧНЫХ<br>СОКРАЩЕНИЙ (В МИН.) |
|-----------|------------------------------------------------|
| До года   | 120 -140                                       |
| 5 лет     | около 100                                      |
| 10 лет    | 90-95                                          |
| 13-15 ЛЕТ | 70-80                                          |
| 20 лет    | 65-75                                          |
| 55-70 лет | 90-95                                          |

# ГДЕ МОЖНО НАЩУПАТЬ ПУЛЬС?

---



# КОЛИЧЕСТВО СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

---

**13-15 ЛЕТ**

**70-80 УДАРОВ В МИН.**

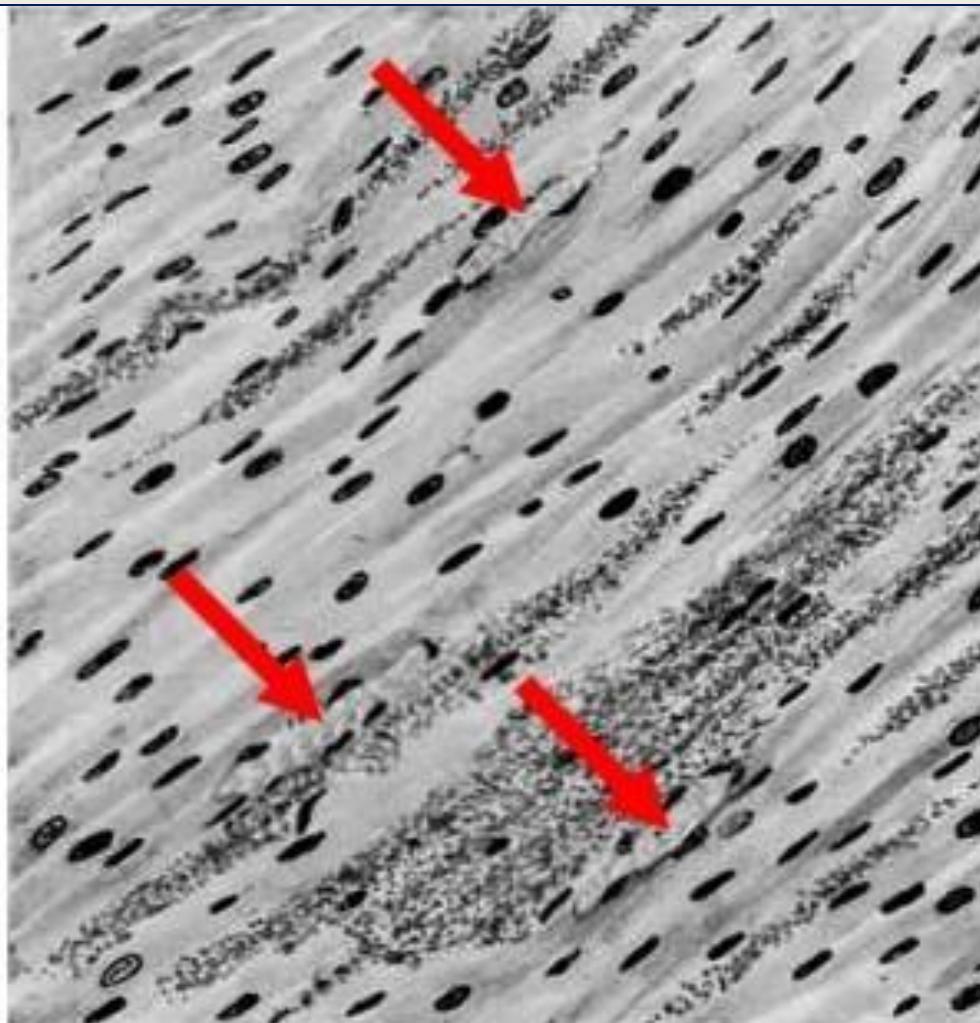
# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ ПРОБА

---

Алгоритм действий.

1. Измерьте пульс в состоянии покоя (сидя).
2. Сделайте 10 приседаний.
3. Измерьте пульс.
4. Данные запишите в таблицу.
5. Сделайте вывод о тренированности вашего сердца.





**Ожирение сердечной мышцы.  
Жировые включения показаны  
стрелками**

Провоцирует задержку пищи в области желудка, а также усиливает процессы гниения и брожения

Способствует развитию остеопорозов, остеохондрозов, дистрофии мышц

Развивает гипертоническую болезнь, варикозное расширение вен

Приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов.

# Гиподинамия

Приводит к расширению вен, вследствие дряблости мышц ног.

Способствует развитию почечно- и желчекаменной болезням, отложению солей

Нарушает обмен веществ, что приводит к лишнему весу

Ухудшает снабжение тканей кислородом - гипоксия.

Способствует развитию хронических болезней легких, вследствие снижения вентиляции легких

Провоцирует учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови



---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**ОТЛИЧНОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!**