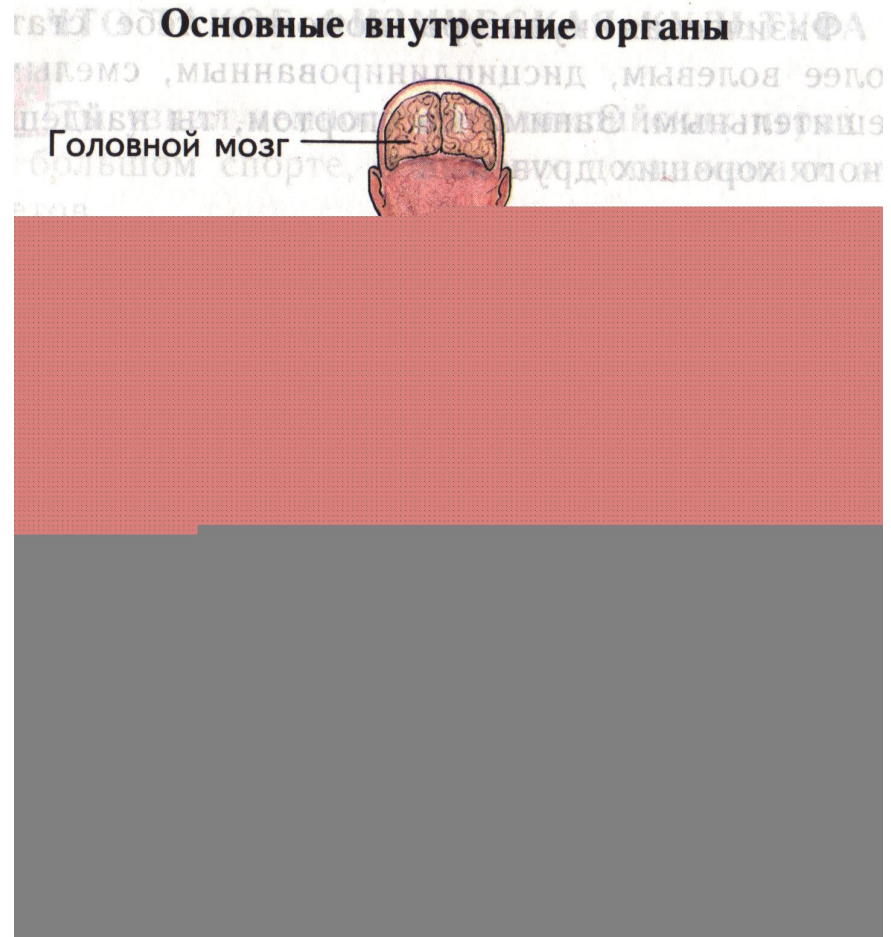
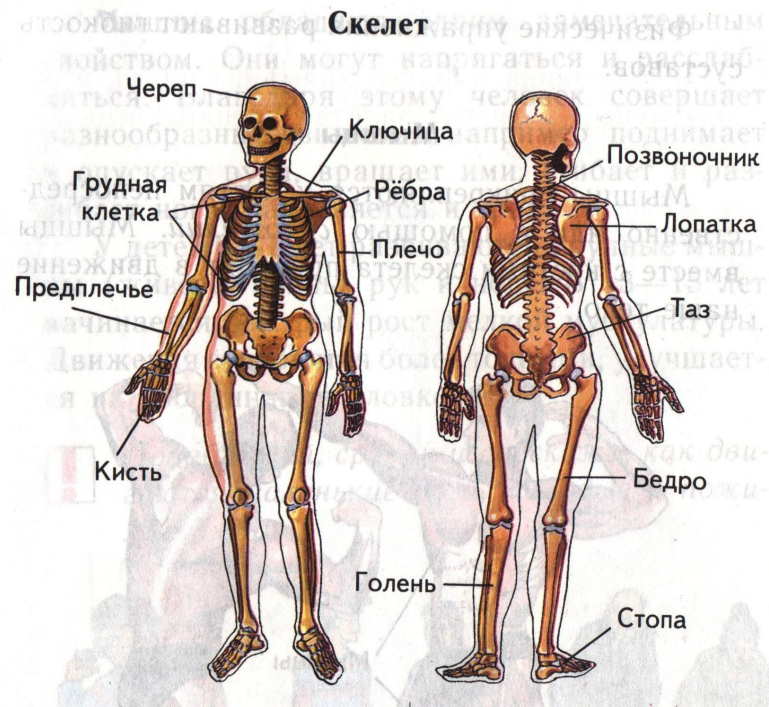


# Влияние физических упражнений на основные системы организма.

- 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.



# Опорно-двигательные



- Опорно-двигательную систему составляют скелет и мышцы. В скелете человека примерно 200 костей, которые соединены между собой подвижными суставами. Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Скелет и мышцы обеспечивают движение тела. Кости приводятся в движение сокращением прикреплённых к ним мышц.
- Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу.



# ваш здоровый ПОЗВОНОЧНИК

сам себе  
мануальный  
терапевт

# Позвоночник здорового человека



---

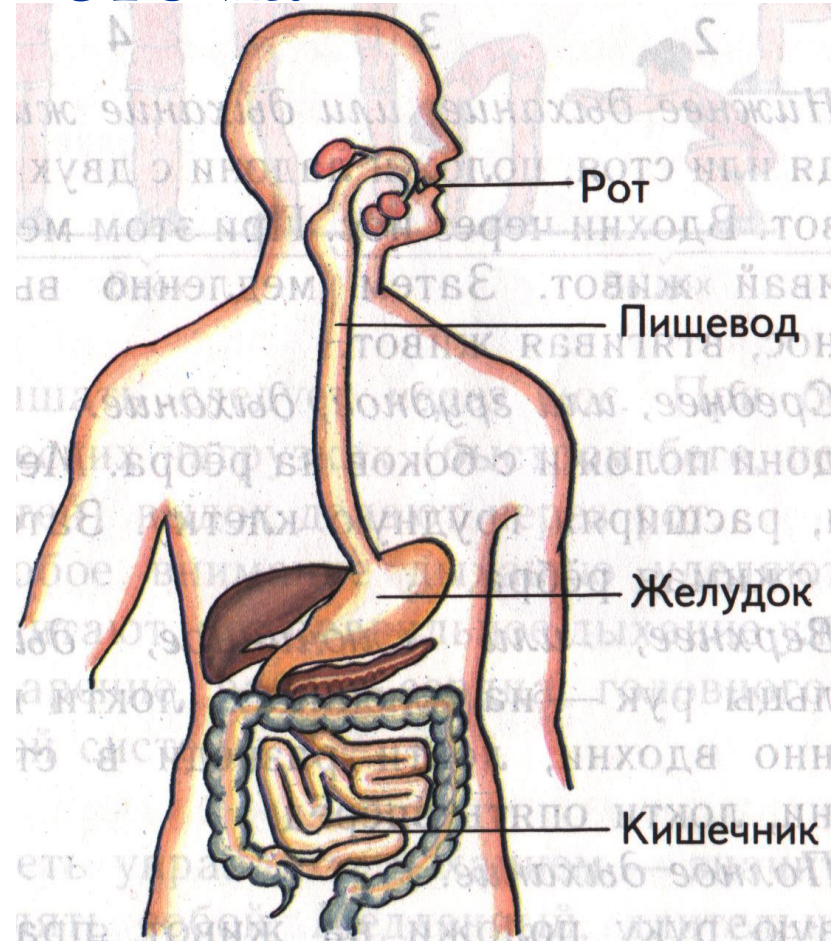
# Работа здорового позвоночника

---

# Хронология развития болезни позвоночника

# Пищеварительная система

- Пищеварительная система состоит из ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника, пищеварительных желёз. Пищеварение необходимо для роста и восстановления организма, поддержания умственной и физической работоспособности.

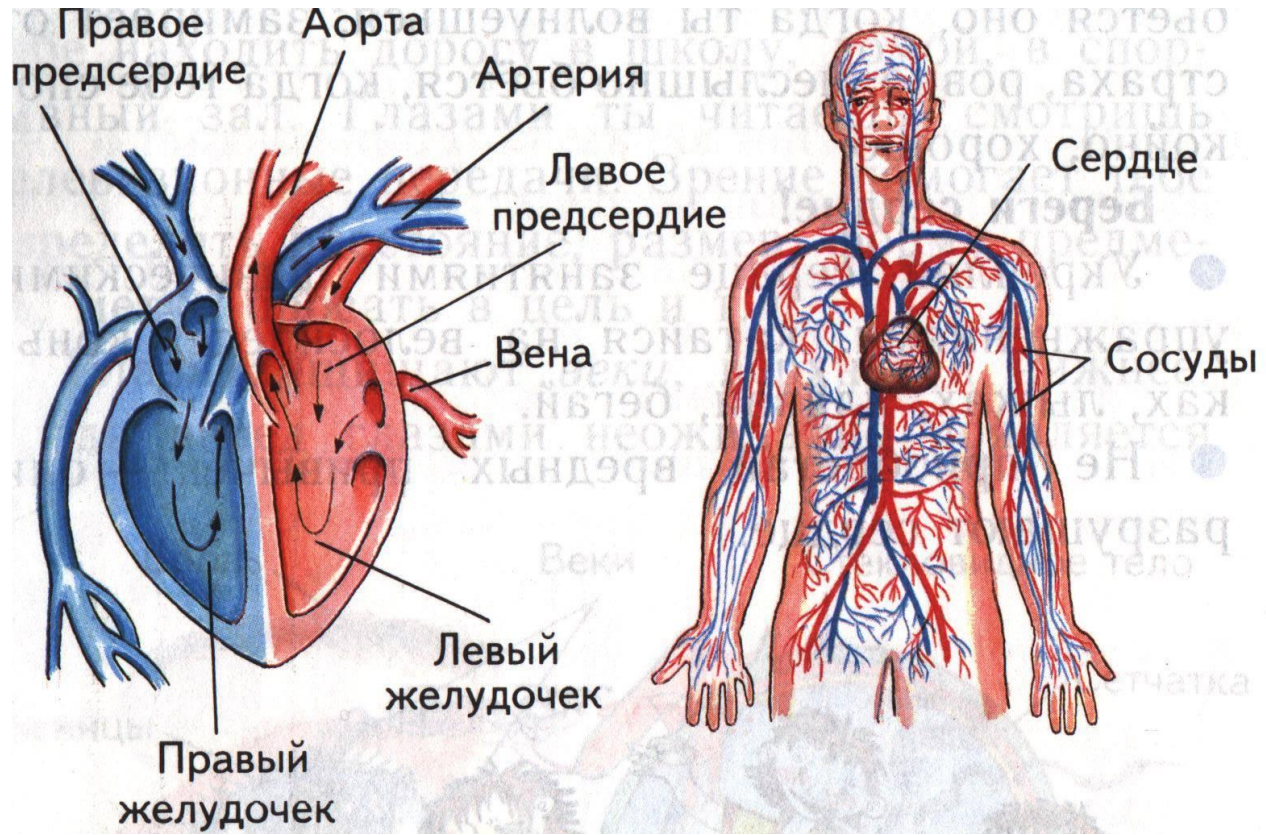


- Регулярные занятия физическими упражнениями . игры на свежем воздухе, кроссы в лесопарковой зоне оказывают тонизирующие , укрепляющее, стимулирующее воздействие на органы пищеварительной системы. Для улучшения пищеварения полезны упражнения для брюшного пресса, на гибкость, растяжения.



# Кровеносная система

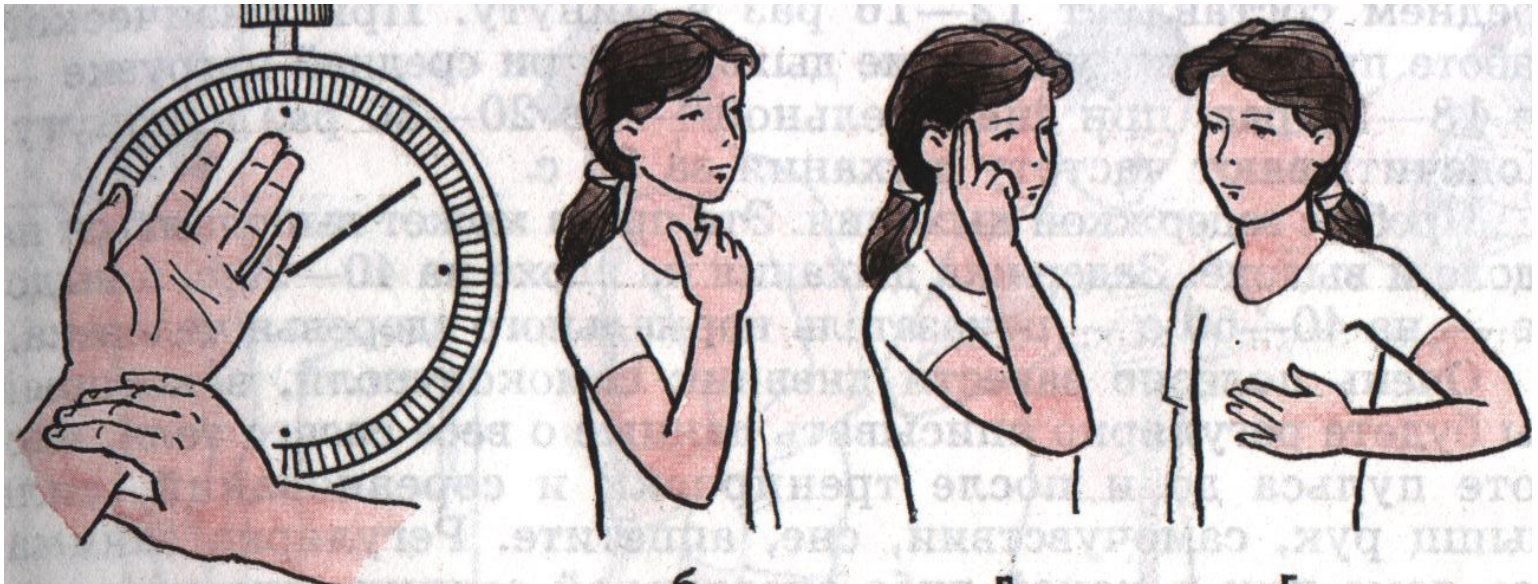
Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Сердце своими сокращениями проталкивает кровь по сосудам ко всем органам и тканям, где происходит непрерывный обмен веществ.



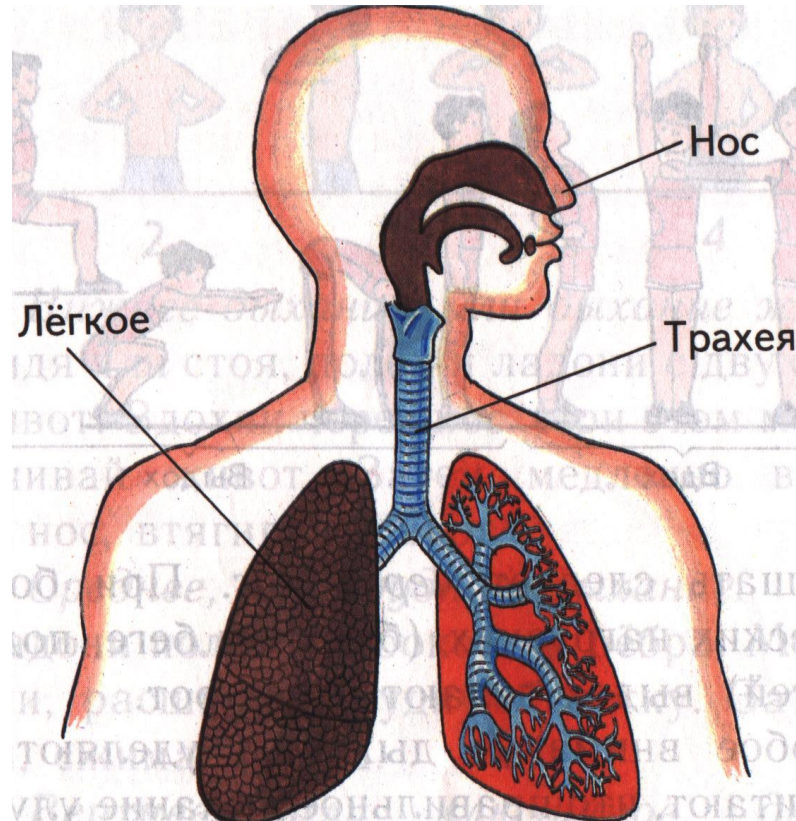


- Значительное воздействие на работу кровеносной системы оказывают такие физические упражнения . как кросс, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические походы.
- Сердце и сосуды быстро реагируют на недостаток движений , в результате нарушается работа сердца и сосудов , внутренних органов в целом,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

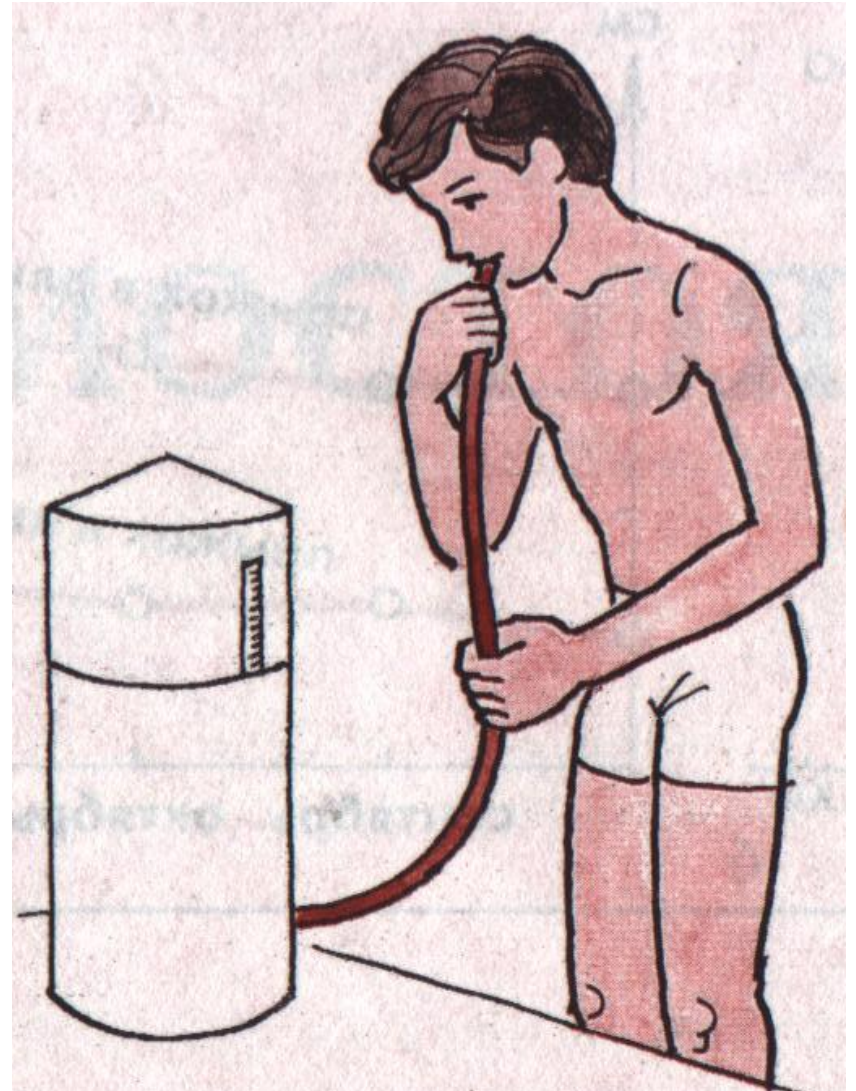


# Дыхательная система



- 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.



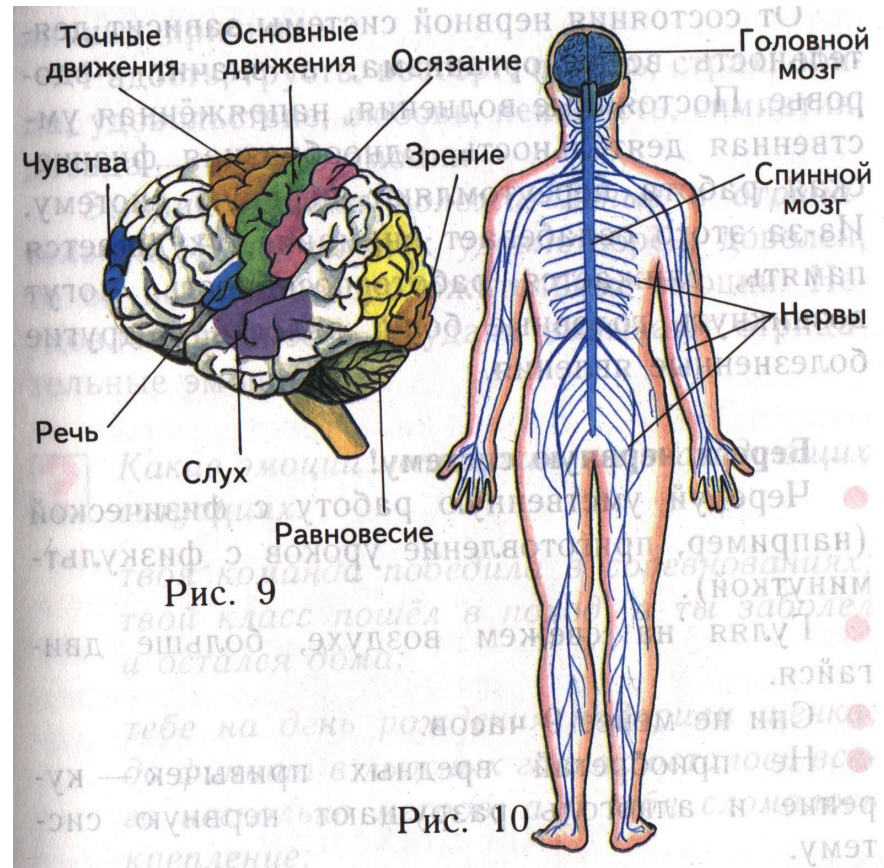
---

# Выделительная система

- Выделительная система очищает организм от продуктов распада и удаляет лишнюю воду. Здесь большую роль играют почки.
  - Физические упражнения помогают системе выделения справляться с очищением организма. При занятиях увеличивается кровоток , ускоряются обменные процессы во всех системах, повышается потовыделение ,быстрее происходит восстановление организма
-

# 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.

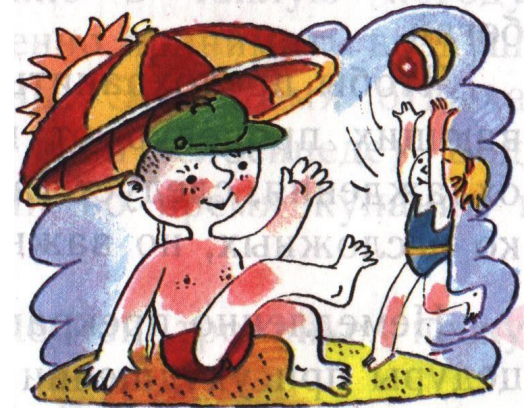
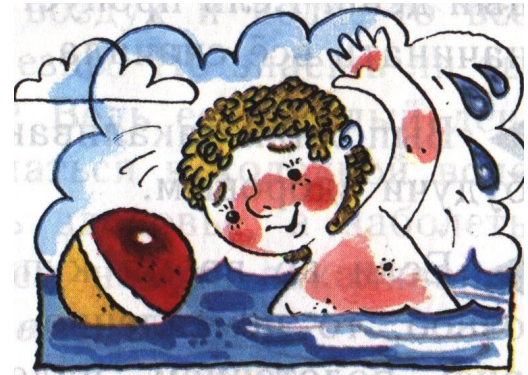


- Для хорошего функционирования этой системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плаванием в открытых водоёмах, ходьбой на лыжах , бегом на коньках. Очень полезны для нервной системы закаливающие процедуры.



# Эндокринная система

- Эндокринная система участвует в регуляции функций всех клеток и тканей организма. Благодаря различным железам внутренней секреции эндокринная система вырабатывает и выделяет в кровь особые химические вещества – гормоны.
- Занятия физическими упражнениями (утренняя зарядка, спортивные игры, туристические походы) помогают стабилизировать работу эндокринной системы.



---

# Вопросы и задания.

- 1. Назовите основные системы организма.
  - 2. Как физические упражнения влияют на пищеварительную, нервную, дыхательную систему?
  - 3. Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы вы знаете?
-