

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

---

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

# НА НАШЕЙ ПЕРЕДАЧЕ МЫ:

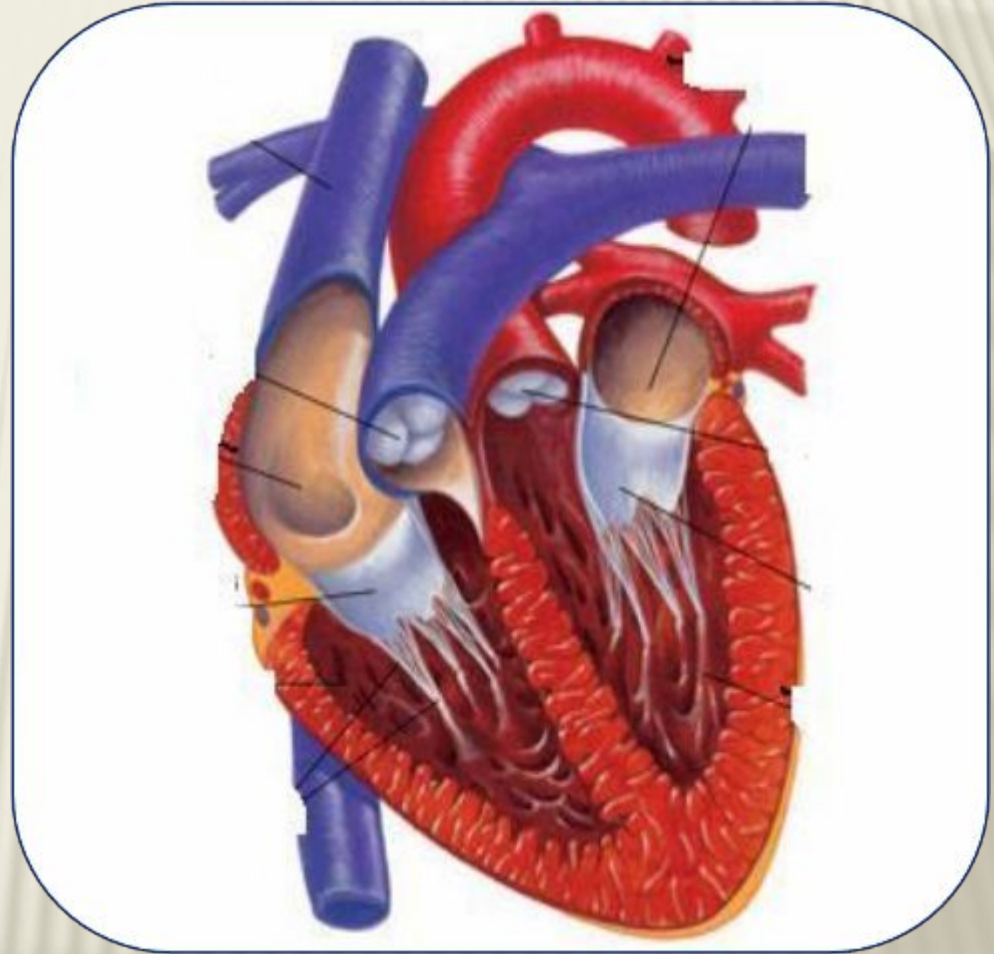
---

- 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.

---

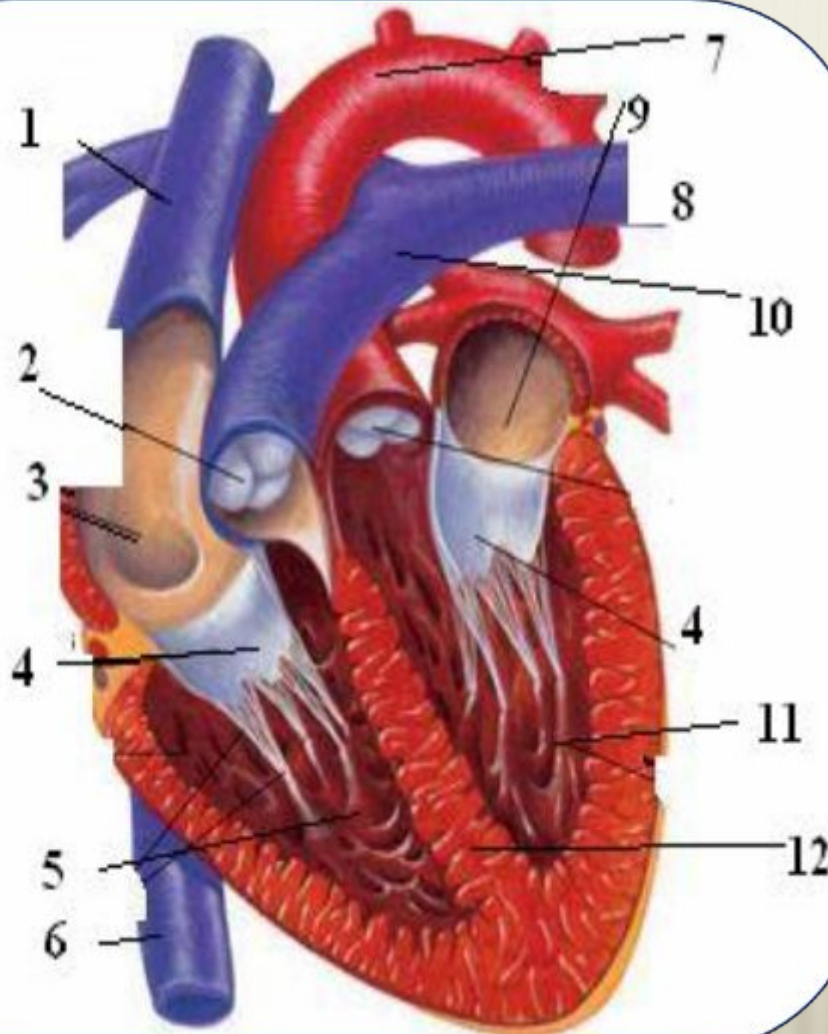
Для начала работы  
нажмите на ***рисунок***.



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.

| <b>ВОЗРАСТ.</b> | <b>КОЛИЧЕСТВО<br/>СЕРДЕЧНЫХ<br/>СОКРАЩЕНИЙ (В МИН.)</b> |
|-----------------|---|
| 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   |



# КОЛИЧЕСТВО СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

---

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| <b>13-15 ЛЕТ</b> | <b>70-80 УДАРОВ В МИН.</b> |
|------------------|----------------------------|

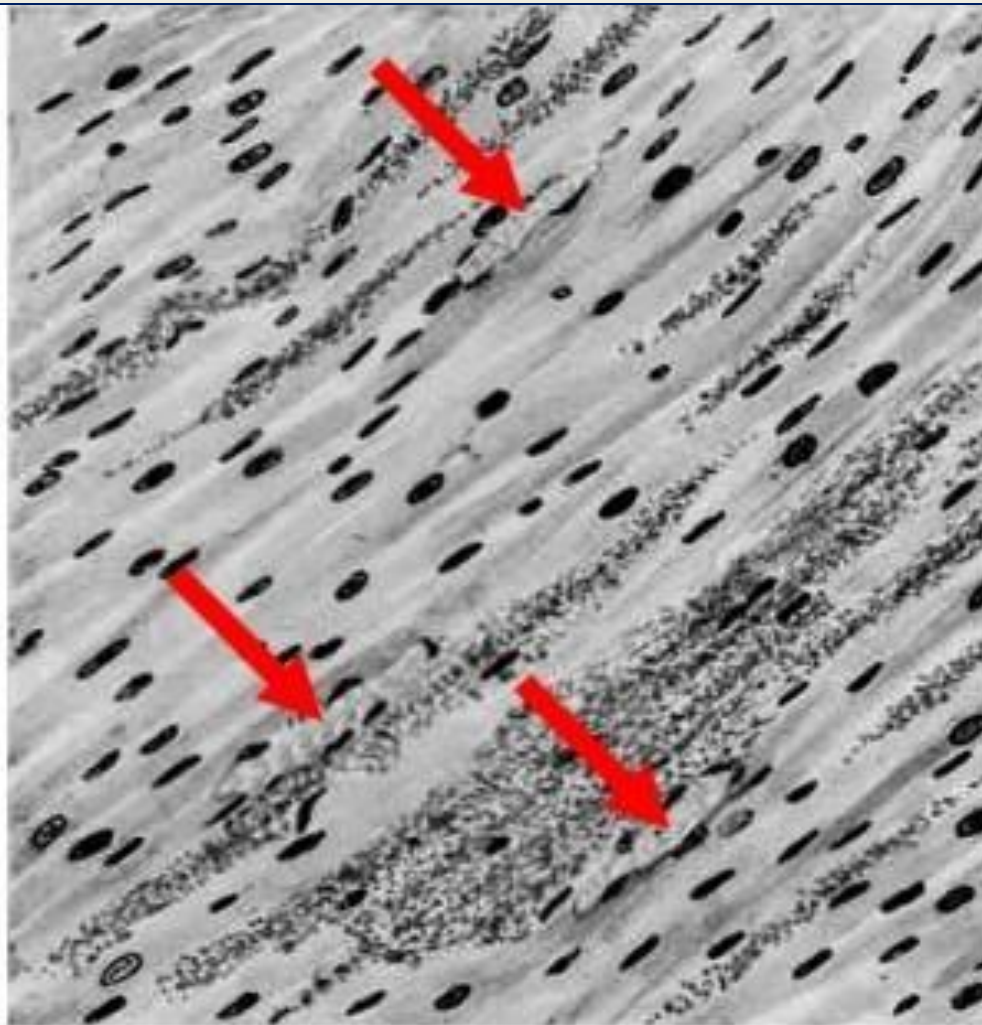
# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ ПРОБА

---

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

нарушает функциональность кишечника

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 легочных болезней, 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!**