Влияние физических упражнений на системы органов человека

Выполнила: Вихорева Н.Ю.

- ЦЕЛЬ: Выяснить,как влияют физические упражнения на органы человека.
  ЗАДАЧА: Доказать полезность физических нагрузок на систему органов человека.

Воздействие на сердечно-сосудистую систему

- Сердце-это центральный орган ССС человека.Скрдце является источником движения крови,это насос и мотор в одном органе. Работа сердечной мышцы тесно связана с работой всех остальных мышц:чем больше они трудятся,тем больше нужно работать и сердцу.Ясно,что тренируя и развивая свои мышцы во время физ. упражнений,мы также тренируем,развиваем и укрепляем сердечную мышцу.У тех,кто постоянно занимается физкультурой сердце меньше устает,лучше питается,полностью обеспечивает потребность организма в кислороде.

Физическая зарядка

Смотри также

Регулярно тренироваться — очень важно для здоровья.
Одни упражнения укрепляют мышцы, делая нас сильнее;
другие развивают суставы, помогая нам стать более ловкими и гибкими;
третьи улучшают работу сердца и легких.
Наконец, заниматься физкультурой — это просто весело!

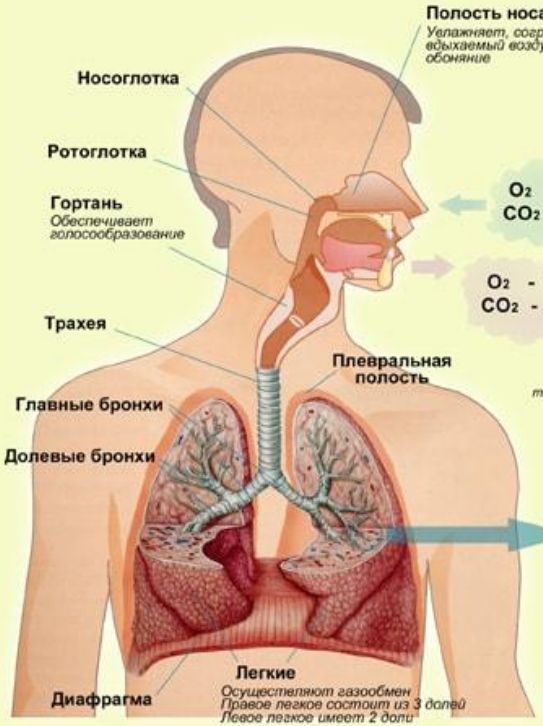
Качаем мышцы

Тренируем сердце и легкие

Физические упражнения и система дыхания.

- Если сердце представляет собой насос,перекачивающий кровь и обеспечивающий ее доставку ко всем органам,то легкие-главный орган,который насыщает эту кровь кислородом.Под влиянием физ.упражнений увеличивается колличество воздуха, вентилируемого легкими.Дыхательные мышцы,которые в значительной мере обусловливают качество вдоха,становятся сильнее,благодаря этому объем легких увеличивается,они могут пропустить больше массы воздуха,что ведет к обогащению крови кислородом.Чем больше способность организма усваивать кислород,тем выше физическая работоспособность человека,тем активнее работают его органы.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

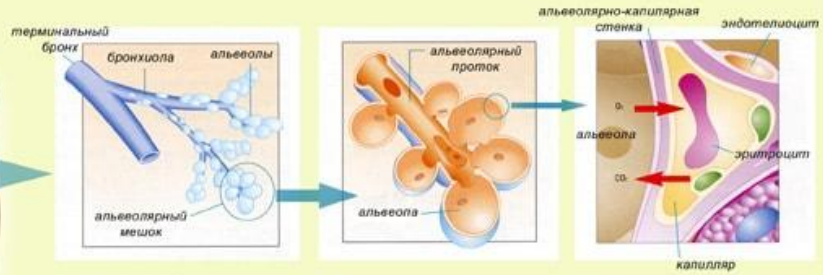


O_2 - 21%
CO_2 - 0,04%

O_2 - 16%
CO_2 - 4%

Вдох
Купол диафрагмы опускается, Ребра поднимаются

Выдох
Мышцы живота поднимают диафрагму, ребра опускаются



Частота дыхания в покое составляет 16 раз в минуту
За один вдох в легкие попадает около 500 мл воздуха (дыхательный объем)
Максимальное количество воздуха, которое можно вдохнуть называют жизненной емкостью легких. Она составляет от 3,5 до 5 литров

Физические упражнения и система пищеварения

- Мышечная деятельность,в том числе и спортивная усиливает в организме человека обмен веществ. Это вызывает необходимость увеличить потребление продуктов питания и воды,в результате чего становится более деятельной вся пищеварительная система. В желудочно-кишечном тракте повышается сокоотделение ,всасывание и усвоение питательных веществ. Физические упражнения укрепляют брюшной пресс человека, который играет большую роль в деятельности кишечника. Физ. упражнения при регулярных занятиях оказывают тонизирующее, урепляющее и стимулирующее воздействие на органы пищеварения. И , как следствие, физкультура помогает системе выделения справится с очищением организма.

Физические упражнения и нервная система

- Систематические занятия физкультурой улучшают общее состояние нервной системы.Отмечается большая сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов, нормализуются импульсы возбуждения и торможения, состовляющее основу физической деятельности мозга.Физическая активность делает нервную систему более устойчивой, помогает приспосабливаться организму к новой обстановке, новым видам деятельности, благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышает его эмоциональный тонус, появляется бодрось, жизнерадостоность,уверенность в себе.Под влиянием регулярных физ. нагрузок кровоснабжение мозга улучшается, что ведёт к более быстрому усвоению различной информации, к её правильному восприятию и запоминанию.

Как выйти из стрессового состояния?

Спорт, физические упражнения

Влияние на опорно-двигательный аппарат

- Опорно-двигательный аппарат состоит из костного скелета,мышц,связок и сухожилий.Все мышечные группы прикрепляются к скелету посредствам сухожилий и связок. Развиваясь,мускулатура укрепляет эти образования. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки - крепкими и эластичными. В костях накапливается больше солей кальция,фосфора и питательных веществ.Чем больше прочность скелета, тем надёжней защищены внутренние органы от внешних повреждений. Мышцы играют роль вспомогательного фактора кровообращения. Выполняя свою работу, мышцы как бы ускоряют доставку крови ко всем органам,чтобы насытить их кислородом. Хорошо развитая мускулатура помогает человеку иметь прекрасную внешность. К томуже хорошее телосложение

Влияние на эндокринную систему

Занятия физ. Упражнениями(утренняя зарядка, спортивные игры,походы,пешие прогулки) помогают стабилизировать работу эндокринной системы.В процессе занятий ускоряется кровообращение, обогащение организма кислородом,активизируются обменные процессы,улучшается настроение и аппетит. При нормальной и слаженной работе всех систем органов в разы повышаются защитные свойства организма и человеку, который активно занимается физическими упражнениями не страшны многие болезни.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

НА ОРГАНИЗМ