

Разработайте 3 комплекса по 8 упражнений корригирующей и лечебной гимнастики при заболевании сердечно-сосудистой системы для старшего школьного возраста. Оцените функциональное состояние организма согласно имеющегося заболевания

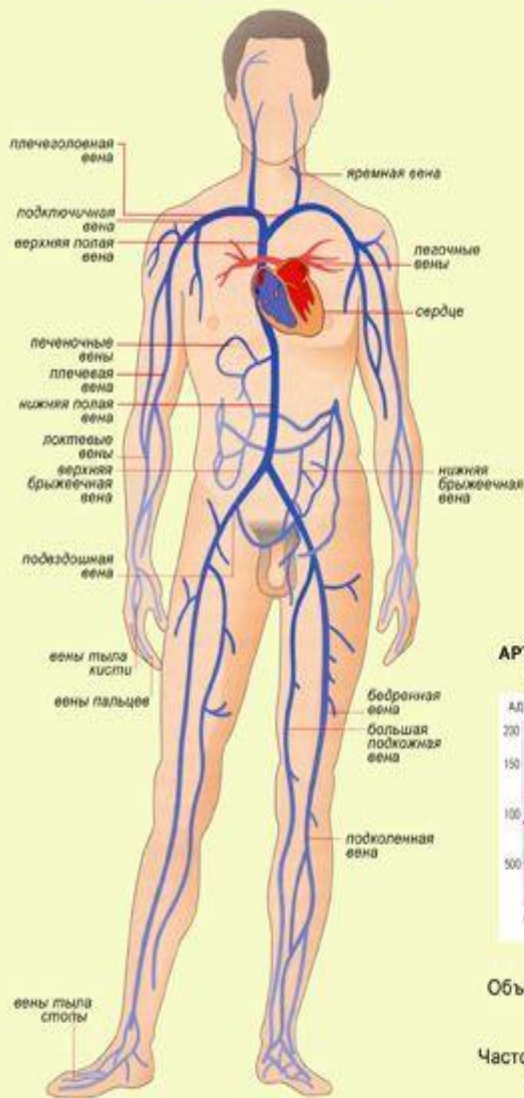
Выполнила: Белушкина А.С

Сердечно-сосудистая система

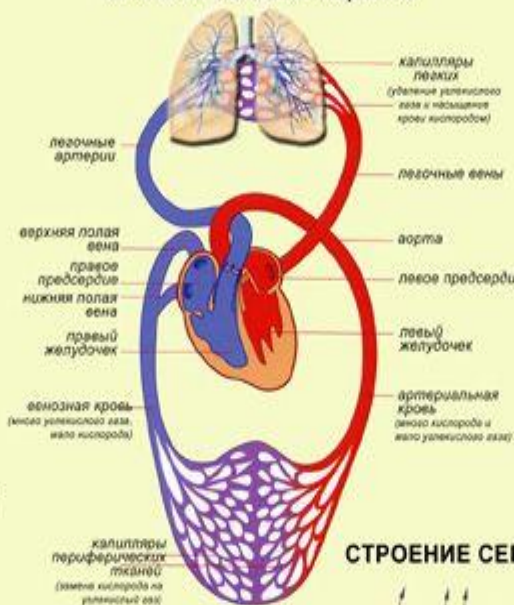
- система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови в организме человека. Благодаря циркуляции крови кислорода, а также питательные вещества доставляются органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы жизнедеятельности выводятся.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

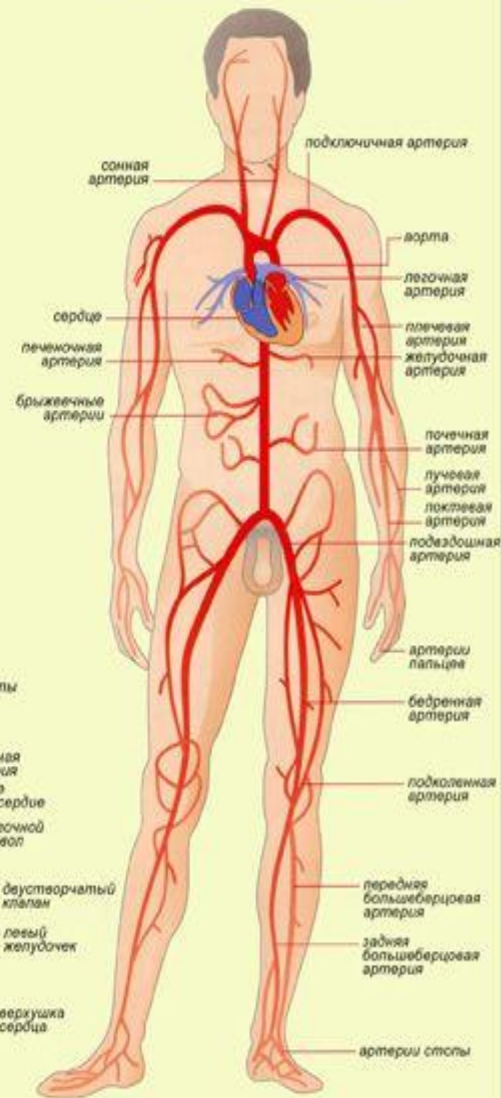
ВЕНОЗНАЯ СИСТЕМА



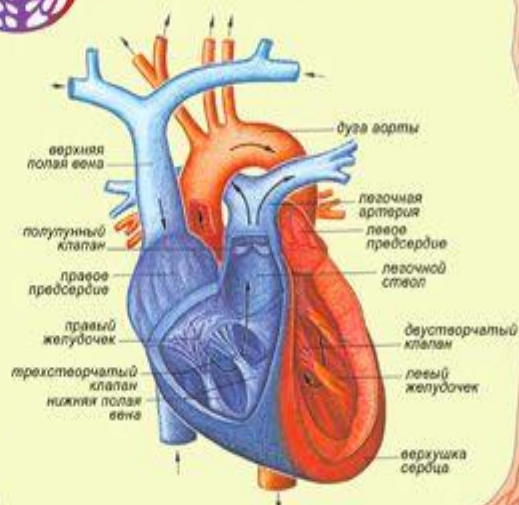
КРУГИ КРОВООБРАЩЕНИЯ



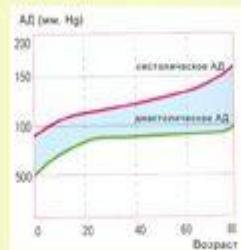
АРТЕРИАЛЬНАЯ СИСТЕМА



СТРОЕНИЕ СЕРДЦА



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ



Объем циркулирующей крови от 4,5 до 6 литров

Частота сердечных сокращений от 60 до 80 в минуту

Основные заболевания сердечно-сосудистой системы

- Ишемическая болезнь сердца
- Аритмия
- Порок сердца
- Инфаркт миокарда
- Гипертоническая
- Недостаточность кровообращения

Корригирующая гимнастика

- От лат. *corrigo* — выпрямляю, исправляю) — **Разновидность лечебной гимнастики.**
Представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном. для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника; оказывает и общеукрепляющее действие на организм (тренирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет определённые мышечные группы; восстанавливает равновесие между кривизнами позвоночника, вырабатывает правильную осанку

Медицинские группы

- Основная медицинская группа
- Подготовительная медицинская группа
- Специальная медицинская группа

Функциональные пробы для оценки состояния организма

- *Оргностатическая проба*
- *Проба Штанге*
- *Проба Генчи*
- *Одномоментная проба*