ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ УЛУЧШЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Выполнила: Нургалиев Б.

Проверила: Пулатджанова М.Э.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ

- Болезни сердечно-сосудистой системы в структуре детской заболеваемости занимают одно из первых мест. Однако соотношение, симптомы и исход болезней сердца у детей со временем меняются. На первый план выступают неревматические заболевания сердца вирусно-бактериальной природы, имеется тенденция к увеличению частоты врожденных пороков сердца, нарушений ритма и проводимости, а также артериальных гипер- и гипотензий.

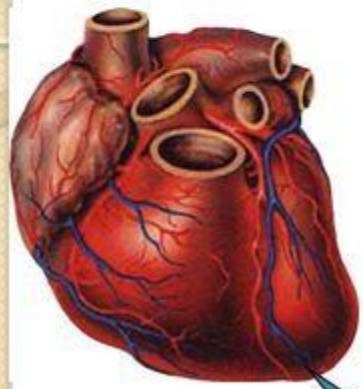
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- Среди различных заболеваний сердечно-сосудистой системы у школьников наиболее распространены неревматические кардиопатии, инфекционно-аллергические миокардиты, ревматические поражения сердца, а также нарушения регуляции сосудистого тонуса, протекающих в форме синдрома вегето-сосудистой дистонии, гипертонической и гипотонической болезни.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- 1) наследственность;
  2) повышение темпа жизни и вследствие этого — увеличение стрессовых ситуаций, психоэмоциональных нагрузок;
  3) гиподинамия — малоподвижный образ жизни (следствие научно-технического прогресса);
  4) неправильный образ жизни:
- нерациональное питание;
- вредные привычки;
- нерациональный режим дня и отдыха;
- 5) частые заболевания или перенапряжения;
  6) воспалительные процессы, действие микробных и других ядов, токсичных веществ.

Причины возникновения сердечно- сосудистых заболеваний



Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда

Алкоголь отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность

Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведет к атрофии сердечной мышцы

Нерациональное питание

Загрязнение окружающей среды

Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

MyShared

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ:

- Адекватный двигательный режим (систематические занятия физическими упражнениями 3-4 раза в неделю продолжительностью 35-45 минут), выполнения профилактических упражнений;
- диетотерапия;
- использование общеукрепляющих средств (закалка, массаж, баня и др.).

Задачи профилактически-оздоровительных занятий с учащимися с заболеваниями сердечно-сосудистой системы:

- Облегчение работы сердца (этому способствуют ритмические сокращения и расслабления мышц дыхательные движения грудной клетки);
- улучшение коронарного кровообращения и обменных процессов в миокарде, что способствует повышению сократительной способности сердечной мышцы;
- улучшение общего обмена веществ
- общая тренировка организма (в частности, сердечно-сосудистой системы), укрепление скелетной мускулатуры, совершенствование координированности движений;
- влияние на общий тонус организма и эмоциональную сферу.

При недостаточности кровообращения I степени

- При **недостаточности кровообращения I степени** используют резные физические упражнения, которые охватывают преимущественно средние и большие группы мышц в исходных положениях сидя, стоя и лежа; ходьбу простую и усложненную; ритмичный и дозированный бег в спокойном темпе. Рекомендуемые дозированные прогулки, терренкур, ближний туризм, прогулки на лыжах, коньки, плавание, гребля, дозированные подвижные и спортивные игры.

При недостаточности кровообращения II степени

- При **недостаточности кровообращения II степени** рекомендованы общеоздоровительные и дыхательные упражнения по типу гимнастики, упражнения с предметами, дозированная ходьба, специальные упражнения для развития координации и равновесия.

ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ III СТЕПЕНИ

- При **недостаточности кровообращения III степени** применяют элементарные общеоздоровительные и дыхательные упражнения (статические и динамические) строго дозированная ходьба.
- Занятия на блочных тренажерах при заболеваниях сердечно-сосудистой системы **не рекомендуется**.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ:

- Не допустить возникновения сердечной недостаточности (в случае, если она уже есть, — способствовать ее уменьшению);
- обеспечить приспособление организма в целом к физическим нагрузкам;
- содействовать повышению эмоционального состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Артериальное давление ребенка имеет более низкие показатели по сравнению с взрослым человеком. Чем меньше возраст ребенка, тем у него больше капиллярная сеть и просвет кровеносных сосудов, а следовательно, и ниже давление. У школьника нормой считается артериальное давление в пределах 110-125/60-80 мм рт. ст.