

# Тема: «Кровь. Кровеносная система»

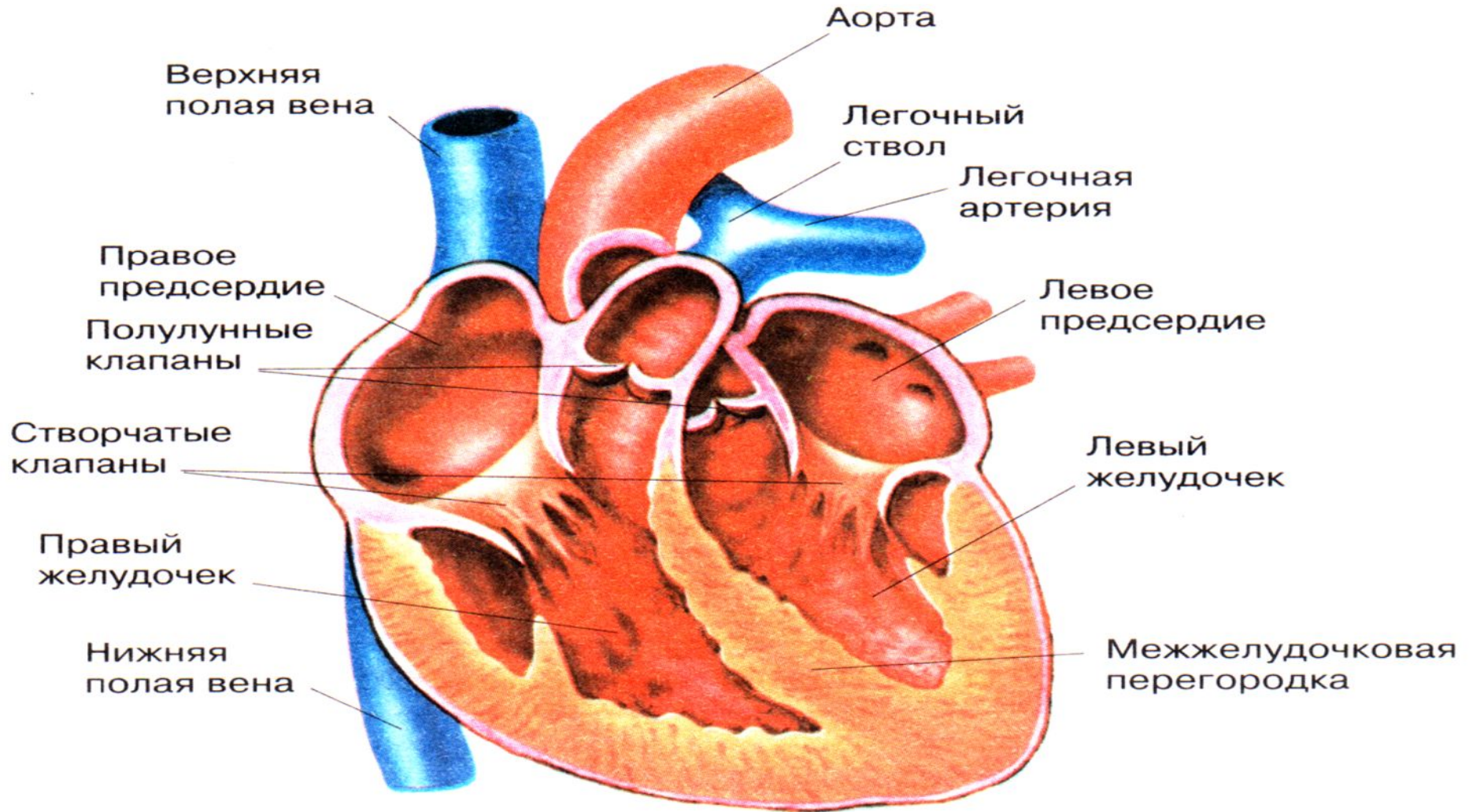
(повторительно-обобщающий урок)

Цель: Повторить, обобщить и систематизировать знания о крови и кровеносной системе.

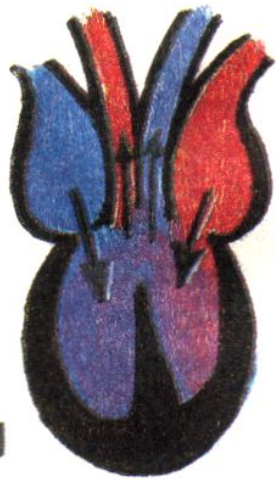
## Задачи:

- вспомнить особенности строения кровеносной системы и кровеносных сосудов в связи с выполняемыми функциями;
- вспомнить особенности строения сердца человека, сравнить работу сердца с работой насоса;
- определить тренированность сердца, выявить факторы негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему, влияние физических упражнений и спорта на тренированность сердца;
- вспомнить заболевания сердечно-сосудистой системы и меры их профилактики.

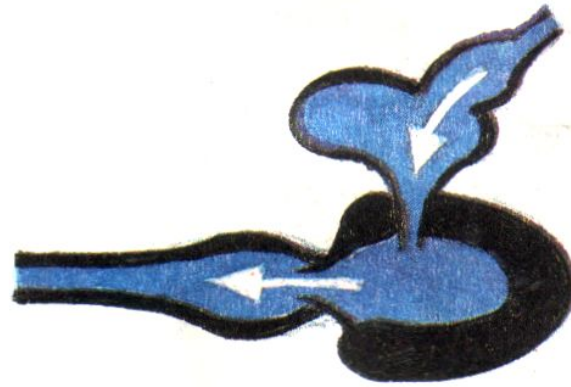
# Строение сердца



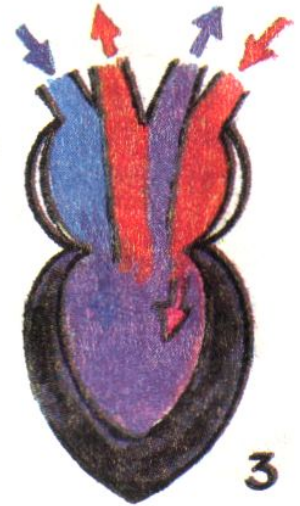
## Строение сердца разных классов животных



1



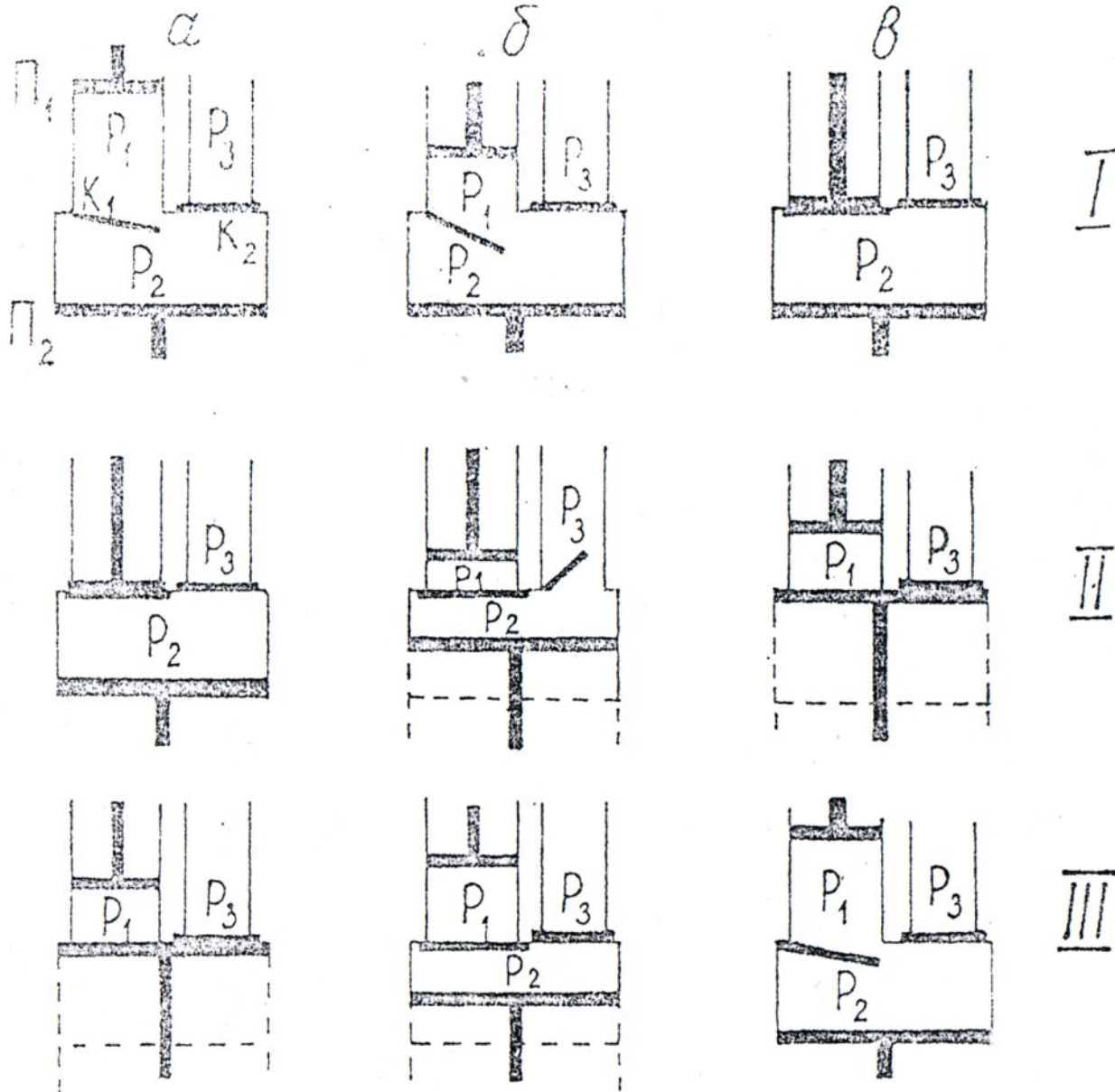
2



3

Рассмотрите изображенные на рисунке схемы строения сердец. Для каких позвоночных животных они характерны? У животных какого класса строение сердца наиболее совершенно?

# Условная схема работы сердца, как насоса



# Практическая работа. Тема: «Определение степени тренированности сердца»

Цель: Определить степень тренированности сердца.

Оборудование: секундомер, калькулятор.

Ход работы:

$$T = (P_2 - P_1) : P_1 \times 100\%$$

$P_1$  – частота пульса в положении сидя

$P_2$  – частота пульса после физической нагрузки (10 приседаний)

## Оценка результатов:

- Т до 30% - тренированность сердца хорошая;
- Т от 30% до 38% - тренированность сердца недостаточная;
- Т от 38% до 45% - тренированность сердца низкая.

Вывод: Мы определили степень тренированности сердца.

У меня степень тренированности...

Сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении, то есть, за счет частоты сокращений

## Факторы, негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему:

- Гиподинамия (недостаток двигательной активности ведет к атрофии сердечной мышцы).
- Алкоголь – отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность.
- Никотин – вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда.
- Патогенные микроорганизмы – вызывают инфекционные заболевания сердца.
- Стрессовые ситуации – истощают сердечную мышцу.



# Правила повышения тренированности сердечно-сосудистой системы:

1. Занятия физической культурой.
2. Здоровый образ жизни.
3. Правильное питание.
4. Своевременный отдых.