Вступлен

ие

Функциональные пробы — это различные нагрузки и возмущающие воздействия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, деятельности и ритма работы. Снятие функциональных проб сердечно-сосудистой системы у младших школьников важно, так как следует знать состояние здоровья детей, чтобы в случае плохих результатов вовремя оказать помощь. Заниматься упражнениями, помогающими укрепить состояние сердечнососудистой системы следует всем.

Гарвардский степ-тест

Тест разработан в Гарвардском университете в США в 1942 г. С помощью Гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. Тест заключается в повторных подъемах на ступеньку высотой 50 см. для мужчин и 43 см. для женщин и спусках с них в течении t=5 мин с частотой 30 подъемов в минуту. Каждый подъем спуск состоит из четырех шагов: 1-й шагправую ногу поставить на ступеньку, 2-й - левую, 3-й - правую ногу поставить на пол, 4-й шаг - левую.

По окончании упражнения в положении сидя подсчитайте пульс в течении первых 30 с.,2, 3 и 4-й минут восстановления соответственно (f_1 , f_2 , f_3). По полученным данным находим индекс степ-теста.

При полном выполнении теста, т.е. при поддержании в течение 5 мин. частоты подъемов 30 в минуту, общее время равно 300 с. Если же вы не сумели поддержать необходимую частоту подъемов, то работа прекращается, и тогда величину составит время работы до этого момента

$$M\Gamma CT = \frac{t * 100}{2(f_1 + f_2 + f_3)}$$



Расположение

сердца

Форма определяется возрастом, полом, телосложением, здоровьем, другими факторами. Масса сердца — приблизительно 220-300-г.

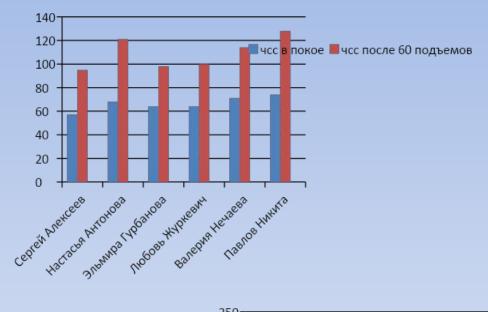
Располагается в грудной клетке загрудинно. Обеспечивает ток крови по кровеносным сосудам. Работа сердца описывается механическими явлениями (всасывание и выталкивание). Обладает автоматизмом. Стенка сердца состоит из трех слоев — эпикарда, миокарда и эндокарда

Сердечно-сосудистая система человека

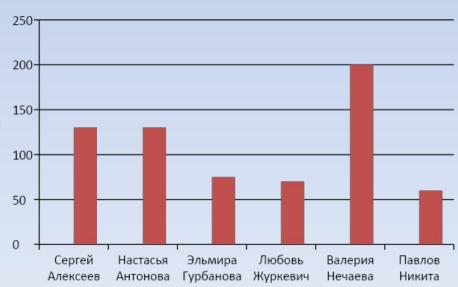
Сердечно-сосудистая система (сокращенно — ССС) — система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови и лимфы по организму человека.

В состав сердечно-сосудистой системы входят кровеносные сосуды, лимфатические сосуды и главный орган кровообращения — сердце. Кровеносные сосуды делятся на: Артерии, артериолы, капилляры, венулы, вены.

Частота сердечных сокращений до подъемов и после



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА (В СЕКУНДАХ)



ИЗ ПРЕДЫДУЩИХ НАБЛЮДЕНИЙ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ СРЕДИ ВЗЯТЫХ ДЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ ПАВЛОВ НИКИТА, ЭЛЬМИРА ГУРБАНОВА И ЛЮБОВЬ ЖУРКЕВИЧ





НАИМЕНЬШИЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ЧСС ПОСЛЕ ПОДЪЕМОВ ОКАЗАЛСЯ У ПАВЛОВА НИКИТЫ

ПАВЛОВ НИКИТА ЗАНИМАЕТСЯ ДЗЮДО, КАРАТЭ, ПЛАВАНИЕМ, НАСТОЛЬНЫМ ХОККЕЕМ

ЭТО ОТЧАСТИ ОБЪЯСНЯЕТ ЕГО ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Вывод

По моим исследованиям, процесс восстановления чсс наименьший у детей, занимающихся спортом. Нагрузка на сердечно-сосудистую систему у них регулярная и достаточно сильная.

Для того, чтобы сердечно-сосудистая система находилась всегда в тонусе необходимо:

- Делать зарядку ежедневно
- 2. Больше ходить пешком
- 3. Правильно питаться
- Вести здоровый образ жизни

Это общие рекомендации для всех. Что касается конкретных случаев – необходима консультация врача.