

1. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

(4 часа)

План

1. Кровь и ее значение.
2. Система кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция кровообращения, и ее возрастные особенности.
3. Возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Поступающие в организм питательные вещества и кислород крови разносятся по организму и из крови поступают в лимфу и тканевую жидкость. В обратном порядке осуществляется выделение продуктов обмена. Кровь может выполнять жизненно необходимые функции, только находясь в непрерывном движении. Движение крови в организме, ее циркуляция составляет сущность кровообращения. К системе кровообращения относятся сердце и сосуды, по которым циркулирует кровь. Деятельность всех органов и организма в целом тесно связана с функцией органов кровообращения.

По мере роста и развития сердечно-сосудистой системы изменяются ее реакции у детей и подростков на физическую нагрузку. Возрастные особенности этих реакций отчетливо проявляются как при постановке специальных функциональных проб, направленных на выявление состояния сердечно-сосудистой системы, так и в процессе выполнения физических упражнений, общественно полезного, производительного труда.

На динамическую физическую нагрузку дети и подростки реагируют повышением частоты сердечных сокращений, максимального артериального давления (ударного объема). Чем младше дети, тем в большей мере, даже на меньшую физическую нагрузку, они реагируют повышением частоты пульса, меньшим увеличением ударного объема, обеспечивая примерно одинаковый прирост минутного объема.

Дети и подростки, систематически занимающиеся физической культурой, постоянно выполняющие общественно полезные работы при строгом нормировании физических нагрузок, тренируют сердце, повышают его функциональные возможности.

Контрольные вопросы

1. Что такое кровь и каково ее значение?
2. Охарактеризуйте систему кровообращения.
3. Как кровь движется по сосудам?
4. Расскажите о регуляции кровообращения. Перечислите ее возрастные особенности.
5. Каковы возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?