**«Кардионагрузка в детском возрасте»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

В период роста и развития сердечно-сосудистой системы изменяются и ее реакция у детей и подростков на физическую нагрузку. На динамическую физическую нагрузку дети реагируют повышением частоты сердечных сокращений и артериального давления. Чем младше дети, тем больше они реагируют повышением пульса и меньшим увеличением ударного объема, даже на незначительную физическую нагрузку. В результате обеспечивается примерно одинаковый прирост минутного объема.

Кардиотренировка – это тренировка, специфика которой направлена на увеличение выносливости. При этом укрепляется сердечная мышца и улучшается функция кардиореспираторной системы. Кардиоупражнения повышают частоту сердечных сокращений в течение достаточно значительного времени после того, как человек прекращает тренировку. Сердечная мышца тренированного человека с каждым ударом посылает в кровеносные сосуды значительно больше крови, чем у лиц, не получающих должную кардионагрузку.

Стоит отметить, что при таких нагрузках, организм использует в качестве источника энергии гликоген из печени и подкожный жир. При правильных нагрузках, тренировка очень эффективна в борьбе с лишним весом. Поэтому грамотное использование кардиотренировок эффективно для детей с избыточным весом и ожирением.

Сердце ребенка нуждается в постоянной нагрузке. При малоподвижном образе жизни мышечная ткань становится рыхлой, неспособной к сильным интенсивным сокращениям, плохо обеспечивает ткани, особенно периферических органов, кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями и играми укрепляют мышцы ребенка, в том числе и сердечную мышцу.

К кадиотренировкам можно отнести такие виды физической активности как плаванье, большой теннис, езда на велосипеде, бег, прыжки на скакалке, танцы и т.п. Поэтому каждый ребенок может выбрать занятие по душе, при этом с пользой для здоровья.

Основными противопоказаниями к кардиотренировкам являются:

1.Острые заболевания сердца (миокардит)

2.Тяжелые нарушения ритма и проводящей системы сердца

3. Тяжелые, плохо компенсируемые пороки сердца.

4. Различные острые состояния.

В заключение хочется отметить, что умеренные кардионагрузки являются лучшим способом профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. При составлении плана упражнений необходимо рационально оценить состояние физической подготовки, чтобы избежать травм и быстрее адаптировать сердце к интенсивной работе. Важно не допускать переутомлений и работать в ритме, соответствующем возрастным нормам.