

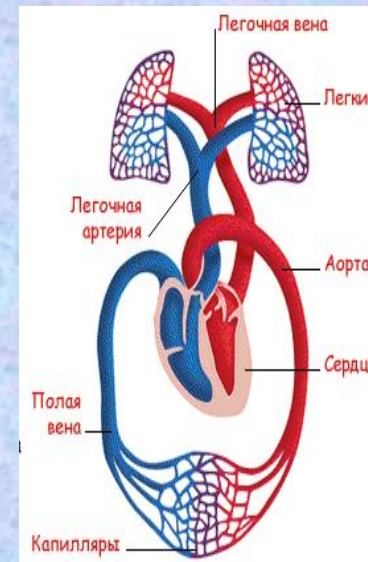
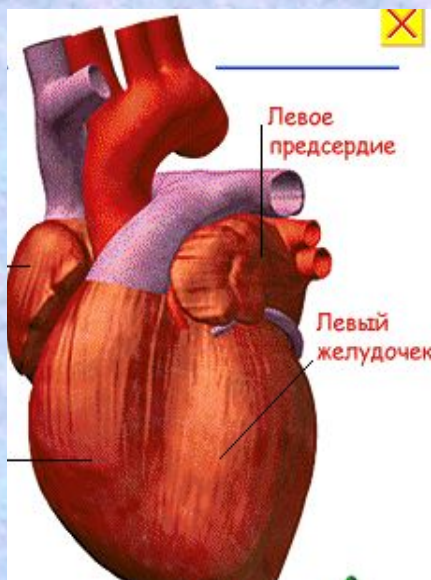
Российская Федерация
Ханты-Мансийский Автономный округ-Югра, Берёзовский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

Предупреждение заболеваний сердца и сосудов

Урок – исследование 8 класс

Учитель: Малистратова Л.И.

Предупреждение заболеваний сердца и сосудов "Движение - это жизнь"



Оборудование:

- Таблицы с изображением схемы кровообращения, сердца, фаз сердечной деятельности.
- Пробор для измерения артериального давления.
- Часы с секундной стрелкой.

Задачи урока:

1. Показать простейшие функциональные пробы, позволяющие определить состояние сердечно – сосудистой системы.
2. Развить понятие о вреде гиподинамии, курения и алкоголя
3. Развить понятие о пользе подвижного и здорового образа жизни, тренировочном эффекте

"ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ"

Вопросы для повторения

1. Что такое тренировочный эффект и как он достигается?
2. Как целесообразнее организовать физическую подготовку?
3. Почему, кроме утренней зарядки и уроков физкультуры, нужно дополнительно заниматься спортом?

II. Изучение нового материала:

"ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ"

1. Измерение степени работоспособности и тренированности сердца.

а) проведение функциональных проб;

функциональная проба – реакция человека на дозированную нагрузку.

2. Практическая работа.

Проведение функциональной работы.

- А) измерение пульса в покое (за 10 секунд);
- Б) измерить давление;
- В) провести четыре измерения и найти среднее значение;
- Г) выполнить 20 приседаний;
- Д) измерить пульс после нагрузки, через 1, 2, 3, 4, 5 минут;
- Е) все данные занести в таблицу;
- Ж) построить график изменения пульса в покое и после нагрузки.

Используйте текст работы на странице 94

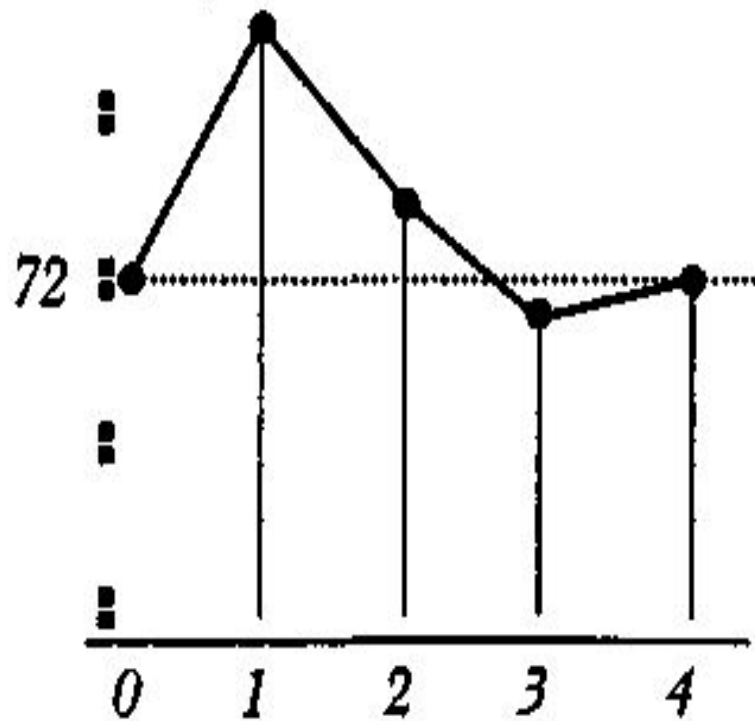
Проведение функциональной пробы

Частота сердечных сокращений за 10 с				
В состоянии покоя	После нагрузки	1 мин	2 мин	3 мин
<i>12, 11, 12, 12 – средняя 12 за 10 с</i>	17	15	11	12
<i>За 1 мин – 72</i>	102	90	66	72

График изменения пульса

График

Масштаб 1:36



- Если ЧСС увеличилась меньше, чем на $1/3$ – результаты хорошие, если больше, то -плохие. После нагрузки пульс должен вернуться к исходному состоянию не более чем за 2 минуты.
- У здоровых людей при физической нагрузке повышается верхнее давление, а нижнее остаётся стабильным.

3. Отличия в строении и функциях сердца и сосудов тренированного и нетренированного человека.

а) значение движения;

б) тренировочный эффект;

в) гиподинамия.

г) сердце тренированного человека:

* увеличивает кровоток за счёт увеличения объёма крови, выбрасываемого в сосуды при каждом сокращении – увеличивается в 3 раза;

* увеличение кровотока за счёт увеличения частоты сокращений – увеличивается в 2 раза;

* у тренированного человека сердце способно увеличить кровоток в $2 \cdot 3 = 6$ (в шесть) раз

д) сердце нетренированного человека:

* сокращения сердца учащаются;

* сердце быстро утомляется;

* сокращения сердца ослабевают, количество крови, выбрасываемой в артерии, уменьшается.

4. Влияние табака и алкогольных напитков на сердце и сосуды. (сообщения учащихся)

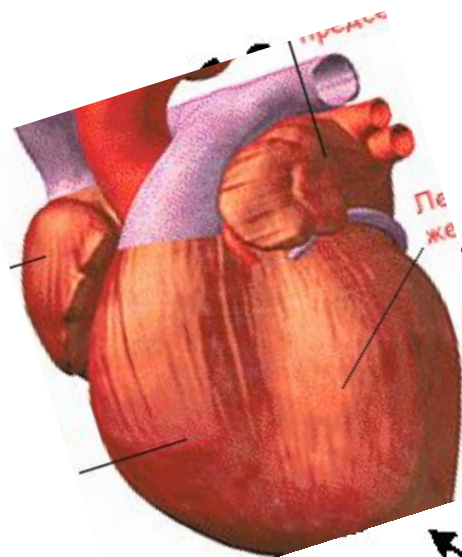
- Влияние табака на сердце и сосуды;
- Влияние алкоголя на сердце и сосуды.

III. Закрепление.

1. Какие факторы негативно влияют на сердечно – сосудистую систему?
2. Каковы условия нормальной работы сердца?

Выводы:

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

Недостаток кислорода в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений

Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

Патогенные микроорганизмы вызывают инфекционные заболевания сердца

Условия нормальной работы сердца:

Физические
упражнения



Посильный
труд



Активный
образ жизни



Своевременный
отдых



Улучшается
снабжение
сердца
кислородом
и питательными
веществами,
развивается
сердечная мышца и
увеличивается
объем кровотока

IV. Домашнее задание.

§ 21, знать определения, отвечать на вопросы к §.