

Исследовательская работа по теме

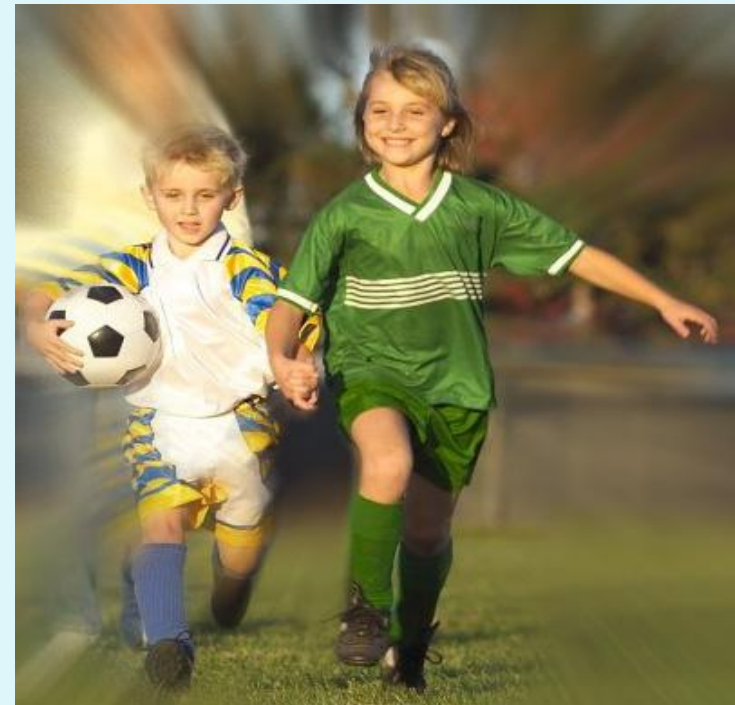
# "Влияние физических нагрузок на пульс человека"





**«Человек, двигаясь и при этом, развиваясь, сам заводит часы своей жизни».**

**И. Арташевский – великий физиолог.**



***С часами жизни,  
мотором жизни  
ассоциируют  
здоровое  
сердце.***

***Мы говорим:  
сердце  
работает как  
часы!***



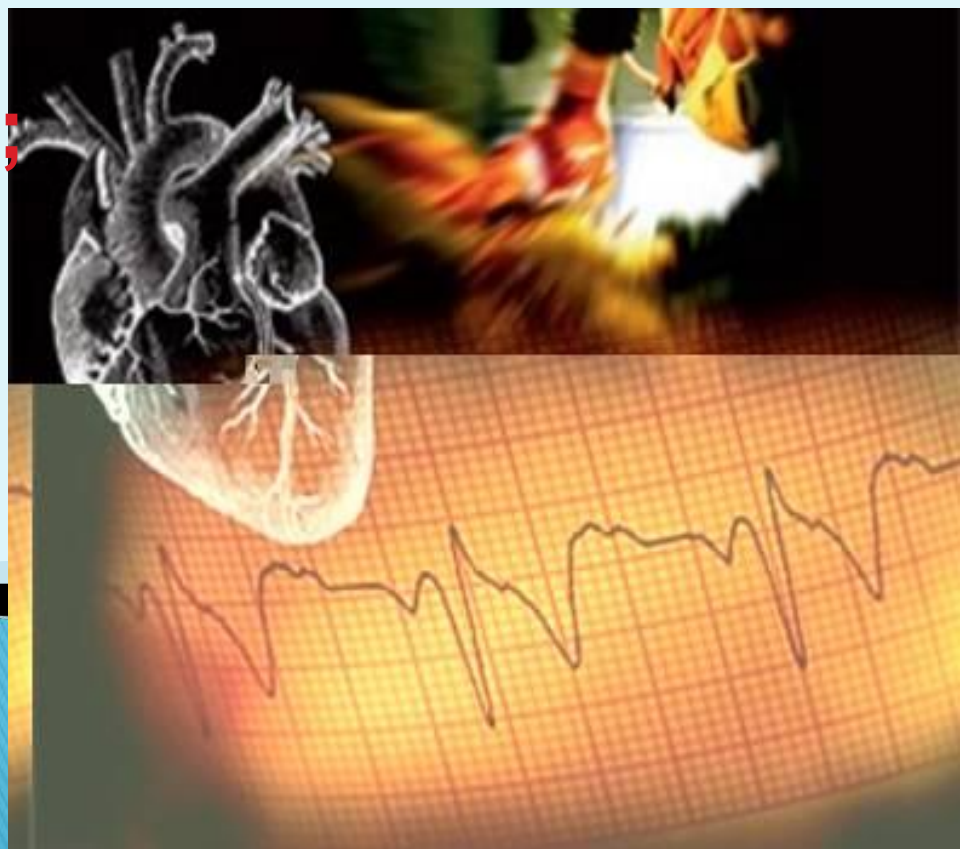


Масса сердца  
колеблется в  
пределах  
200-400 граммов

По объему  
составляет около 750  
куб.см.

**Сердце сокращается ритмично в течение жизни 60-70 раз в минуту; 4 тыс. 200 раз в час;**

**108 тыс. раз за сутки;  
около 3 млрд. раз за  
ЖИЗНЬ**



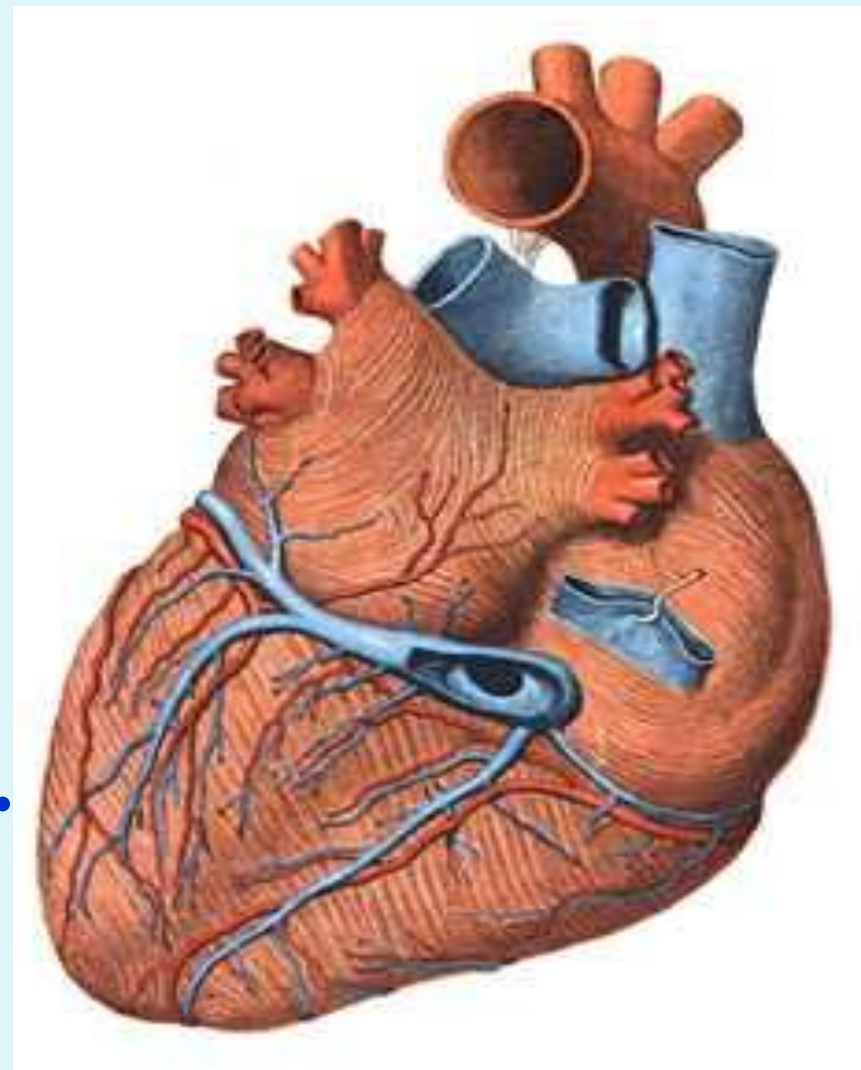


**Объем крови,  
перекачиваемой  
сердцем за**

**1 минуту - 6  
литров**

**В час - 360  
литров**

**За сутки сердце  
перекачивает  
8 тыс. 640 литров  
крови,  
за ЖИЗНЬ – 250 млн.  
литров**



**Цель :**

***Выявить влияние физических нагрузок на развитие и укрепление сердечно – сосудистой системы.***





# Задачи:

- 1. Определить зависимость работы сердца от физической нагрузки.**
- 2. Определить по пульсу степень тренированности своего организма.**
- 3. Сделать для себя вывод о необходимости заниматься физкультурой, зарядкой, закаливанием для сохранения и укрепления здоровья.**



**Объект исследования:**

Руднева Ирина и мама

**Предмет исследования:**

частота сердечных сокращений (пульс)  
при разных физических нагрузках.

**Оборудование:**

Обруч, скакалка, часы,  
фотоаппарат



# Практический этап:

## Упражнение с обручем:

	ЧСС\мин н в покое	ЧСС\мин при нагрузке (30 с)	ЧСС\мин при нагрузке (1 мин)
<b>Ирина</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>91</b>
<b>мама</b>	<b>67</b>		<b>95</b>



## Упражнение со скакалкой:

	<i>ЧСС\мин в покое</i>	<i>ЧСС\мин при нагрузке (30 с)</i>	<i>ЧСС\мин при нагрузке (1 мин)</i>
<i>Ирина</i>	<i>77</i>	<i>87</i>	<i>95</i>
<i>мама</i>	<i>63</i>	<i>85</i>	<i>103</i>



# Упражнение на пресс:

	ЧСС\мин в покое	ЧСС\мин при нагрузке (30 с)	ЧСС\мин при нагрузке (1 мин)
<b>Ирина</b>	<b>76</b>	<b>83</b>	<b>89</b>
<b>мама</b>	<b>69</b>	<b>87</b>	<b>95</b>



## Приседания:



	<b>ЧСС\мин в покое</b>	<b>ЧСС\мин при нагрузке (30 с)</b>	<b>ЧСС\мин при нагрузке (1 мин)</b>
<b>Ирина</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>95</b>
<b>мама</b>	<b>65</b>	<b>90</b>	<b>108</b>

## **Вывод:**

**Выполнив упражнения разной сложности, требующих разной физической нагрузки, пришла к выводу:**

- 1) при увеличении нагрузки увеличивается частота сердечных сокращений (пульс);**
- 2) ребенок, в силу своей детской подвижности более тренирован, чем взрослый человек (моя мама), ведущий малоподвижный образ жизни.**



## Физическая нагрузка при помощи мамы:



	ЧСС\ми н в покое	ЧСС\мин при подметании	ЧСС\мин при протиращии пыли	ЧСС\мин при работе с пылесосом
Ирина	75	80	78	88

### Вывод:

*Чем больше тратится энергии при выполнении хозяйственной работы, тем больше идет нагрузка на сердечную мышцу, а значит чаще пульс.*



# Влияние питания на сердце

При правильном питании:



# Влияние питания на сердце

При переедании:





**Атеросклероз**  
*болезнь, связанная с  
изменением просвета  
кровеносных сосудов  
сердца. Может привести  
к его внезапной  
остановке -*

**СМЕРТИ**

*Что дороже : алкоголь или жизнь ???*

# НИКОТИН – яд!

*Курение приводит к инфаркту  
(омертвление мышц сердца)*

Что дороже:  
сигарета или  
**ЖИЗНЬ ?**



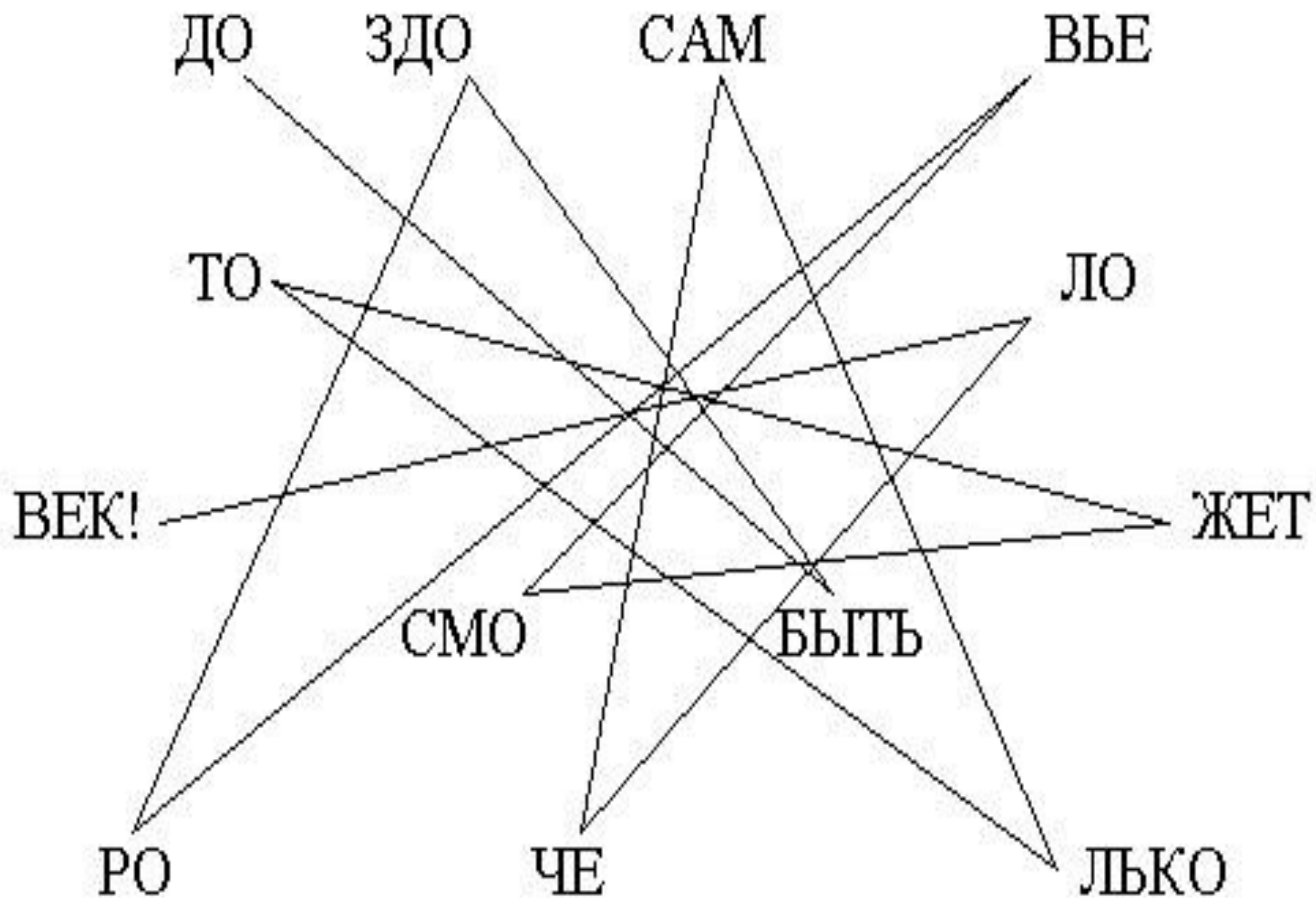
# *Мой план оздоровления:*

**Цель :** *определить для себя правила  
здорового образа жизни.*



1. Не переедать, больше употреблять овощей и фруктов;
2. Здоровый отдых;
3. Двигательная активность;
4. Закаляться;
5. Отказаться от вредных привычек;
6. Остерегаться болезней, особенно вирусных.







**«Добыть здоровье сможет  
только сам человек!»**



**Н.М.Амосов**