

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!***



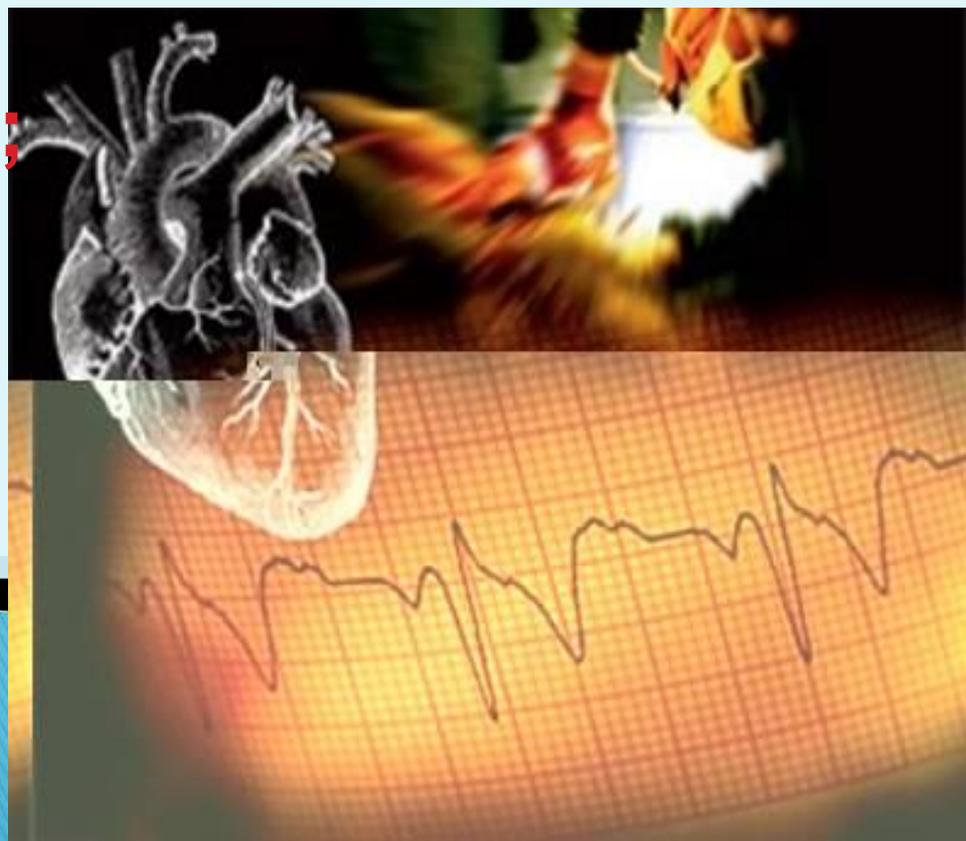


Масса сердца
колеблется в
пределах
200-400 граммов

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**



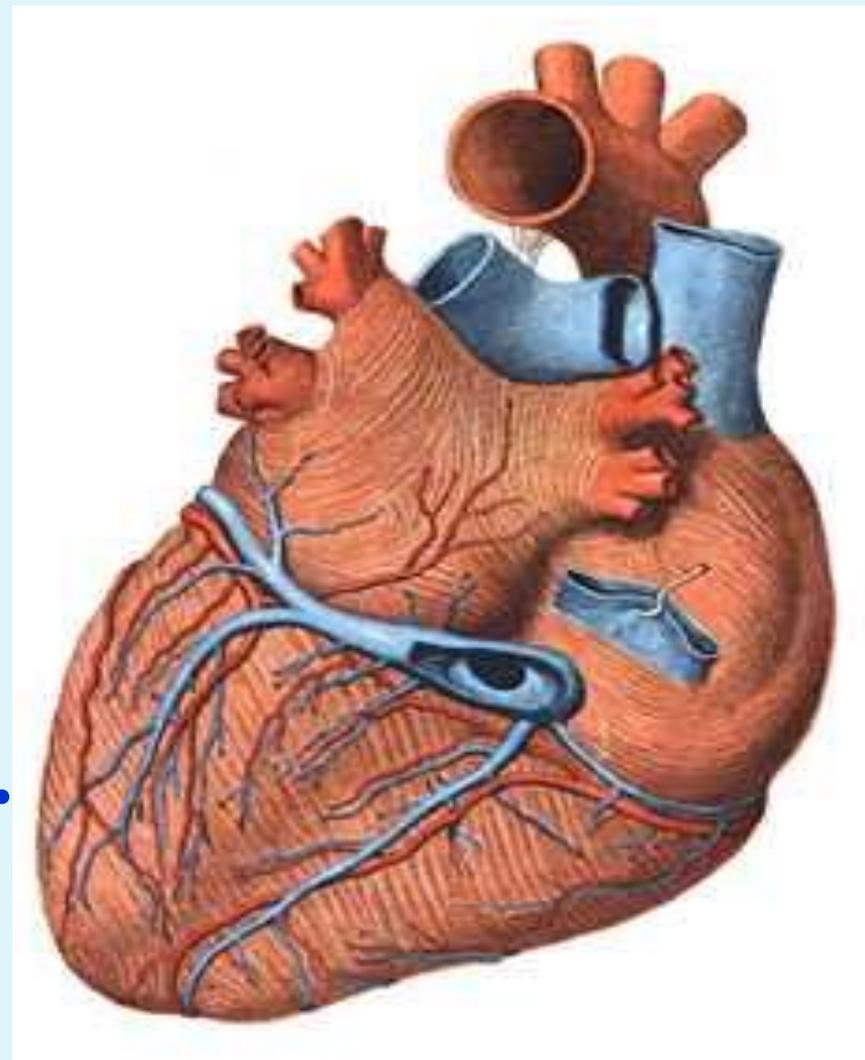


**Объем крови,
перекачиваемой
сердцем за**

**1 минуту - 6
литров**

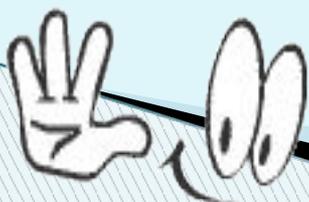
**В час - 360
литров**

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



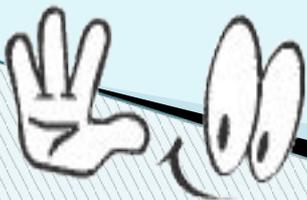
Цель :

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:

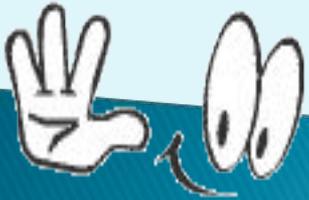
Руднева Ирина и мама

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)
Ирина	75	85	91
мама	67		95



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)
Ирина	76	83	89
мама	69	87	95



Приседания:



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

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 маме:



	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 ?



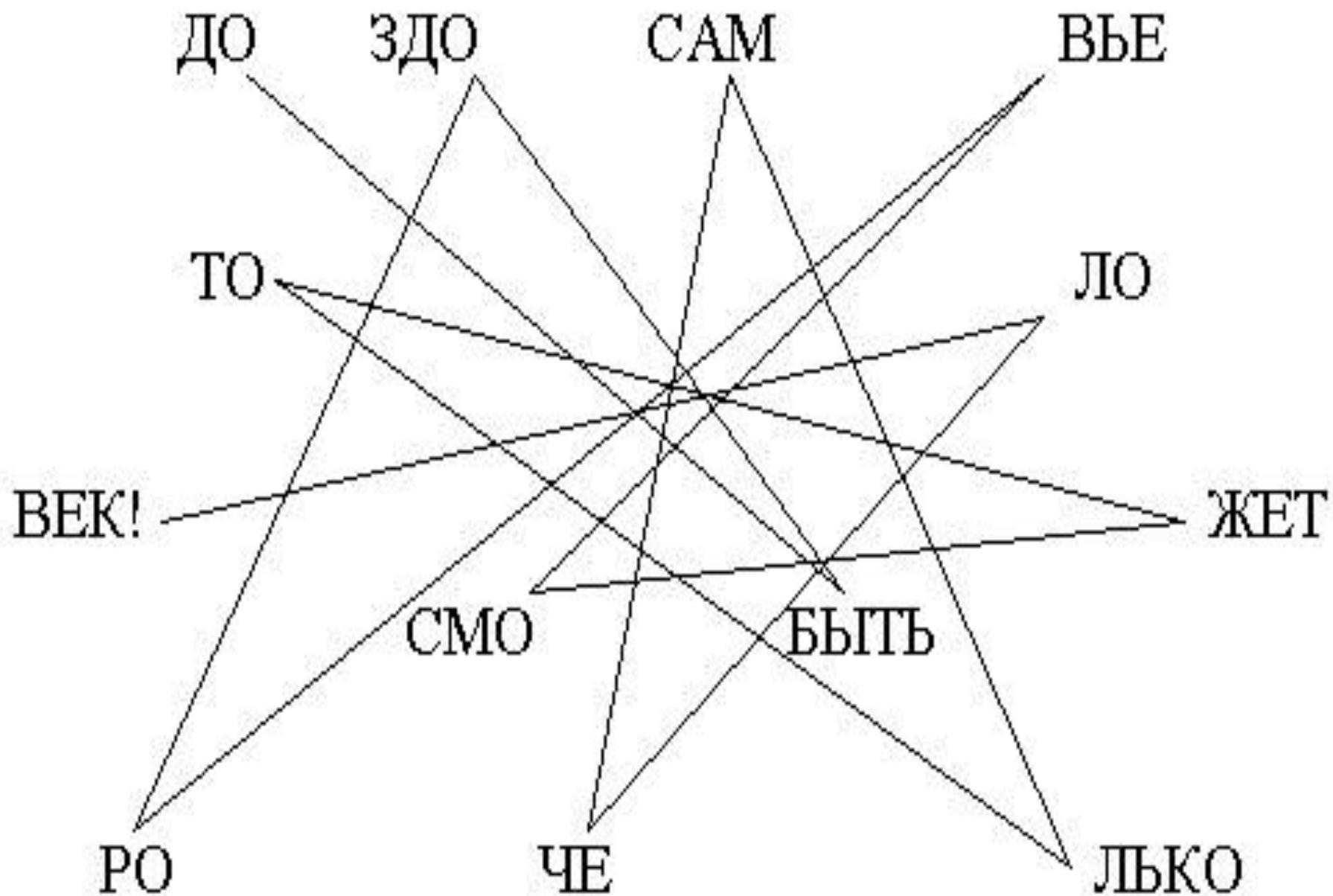
Мой план оздоровления:

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