

Приспособлен ли ваш организм к физическим нагрузкам? «Предупреждён, значит вооружён.»



Авторы: Джумагалиева Д., Алимов В., Дакашова В.,
Амёнова М. 10 класс.

Темы самостоятельных исследований

- Дакашова Венера – теоретик. Самоконтроль с применением функциональной пробы
- Амёнова Марина, Алимов Валерий – практические исследования
- Джумагалиева Дамиля – Воздействие на сердечно-сосудистую систему человека физическими упражнениями



Физическая нагрузка-

это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма



Результаты шестимоментной функциональной пробы сердечно-сосудистой системы

Функциональные пробы/ пульс в мин	Алимов Валерий	Амёнова Марина	Титова Ирина	Амиров Радион	Джумагалиева Дамиля
Пульс лёжа	104	95	64	91	63
После одной минуты стоя	109	115	69	88	70
После 20 приседаний	118	130	76	96	82
На второй минуте после нагрузки	109	117	65	90	67
На третьей минуте после нагрузки	105	103	63	80	66
На пятой минуте после нагрузки	100	98	61	78	62

Результаты исследований в графической форме



Анализ графиков

- Максимальное отклонение пульса от состояния покоя свидетельствует об ухудшении самочувствия и снижении спортивной формы.
- Минимальное отклонение пульса от состояния покоя свидетельствует об улучшении состояния здоровья и повышении уровня тренированности



Выводы

- Исходя из полученных результатов, самыми тренированными из нашего класса являются Титова Ирина и Амиров Радион
- На основании графического исследования рекомендуем обратиться к врачу-кардиологу Амёновой Марине и Алимову Валерию
- Физические упражнения и спорт не только укрепляют те или иные органы, но и содействуют умственному развитию человека



Используемая литература

- Н. Т. Белякова «Фигура, грация, осанка», 1998-126с
М. Просвещение
- С. М. Бажуков «Здоровье детей – общая забота»М.
Физкультура и спорт. 1999-143 с.
- Г. Б. Хотянова «Родителям о физическом
воспитании детей»М. Просвещение 2001 -135с.
- Лях В. И. ,Зданевич А.А. Физическая культура 10 ,11
кл. 2007 -237с.г
- Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания. М.
Просвещение- 1989 -141с.