

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

ИЗМЕНЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЦА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ

Автор работы:

Абдулаева Мария Олеговна,
ученица 10 «А» класса

Руководитель работы:

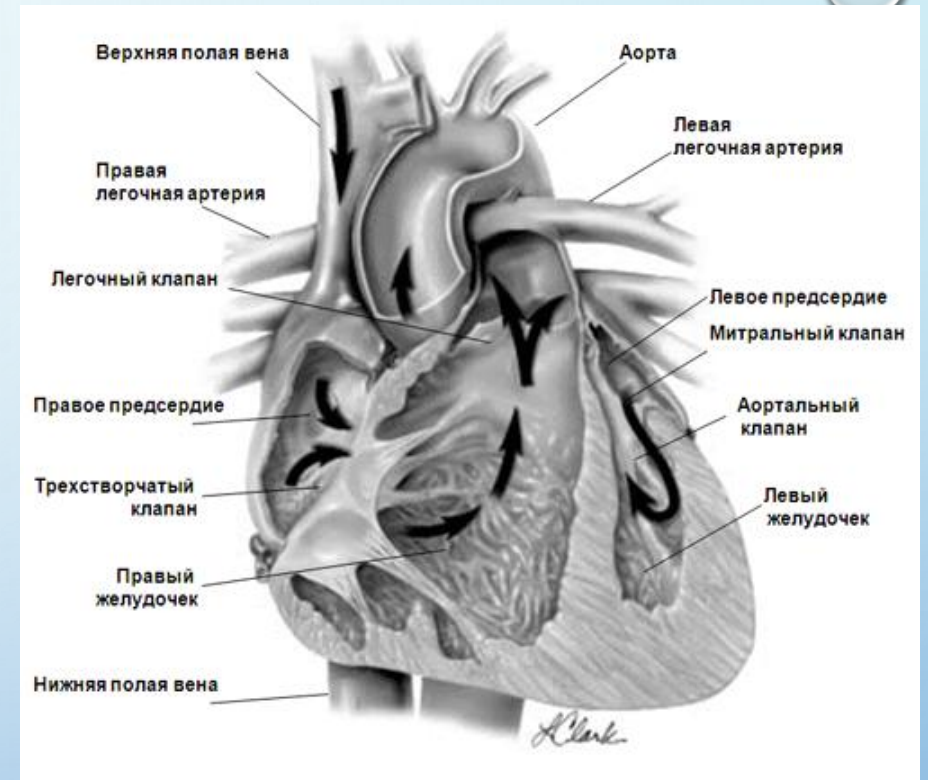
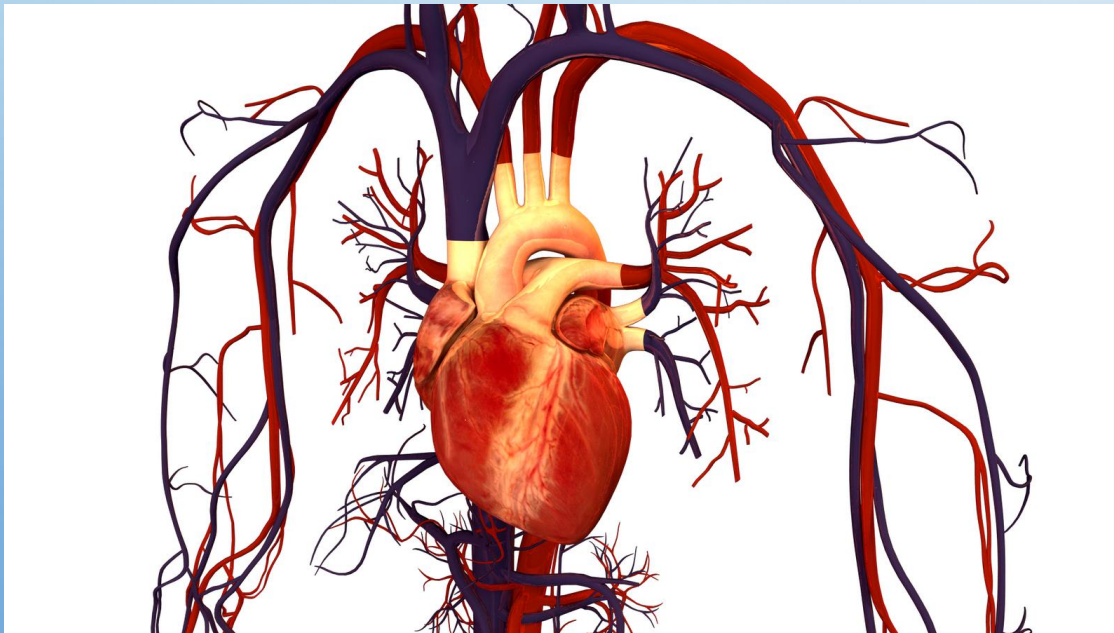
Тытюкова Екатерина Николаевна

Санкт-Петербург
2021

АКТУАЛЬНОСТЬ

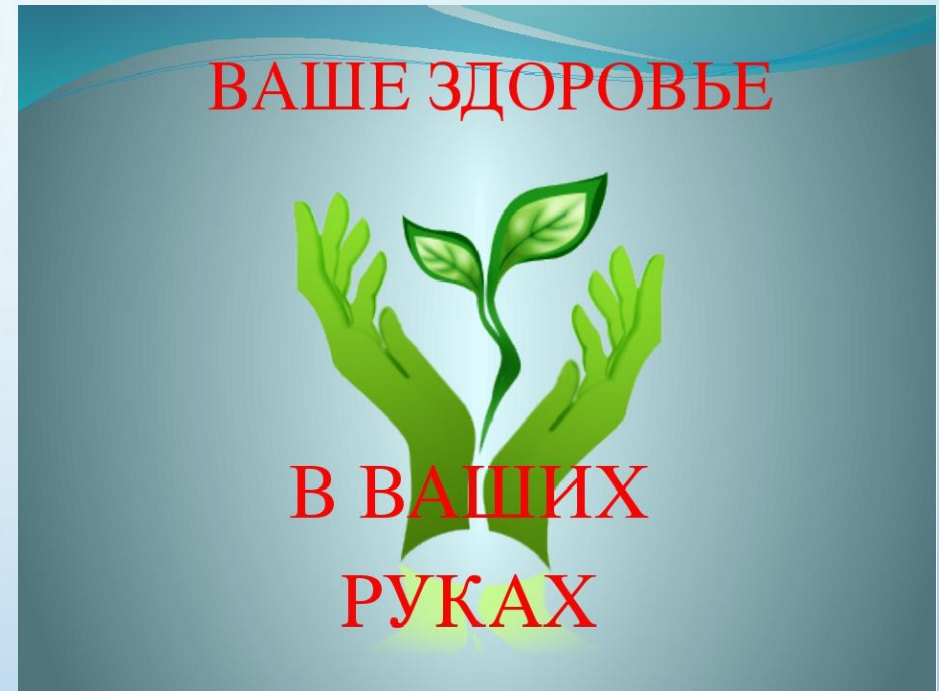
РАСШИРЕНИЕ КРУГОЗОРА, ЗНАНИЕ О СТРОЕНИИ И ФИЗИОЛОГИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ О ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОМОЖНОСТЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАГРУЗОК И ТРЕНИРОВАННОСТИ ЧЕЛОВЕКА



ЦЕЛЬ

ПОКАЗАТЬ КАК ВЛИЯЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ НА РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И РАЗРАБОТАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УКРЕПЛЕНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



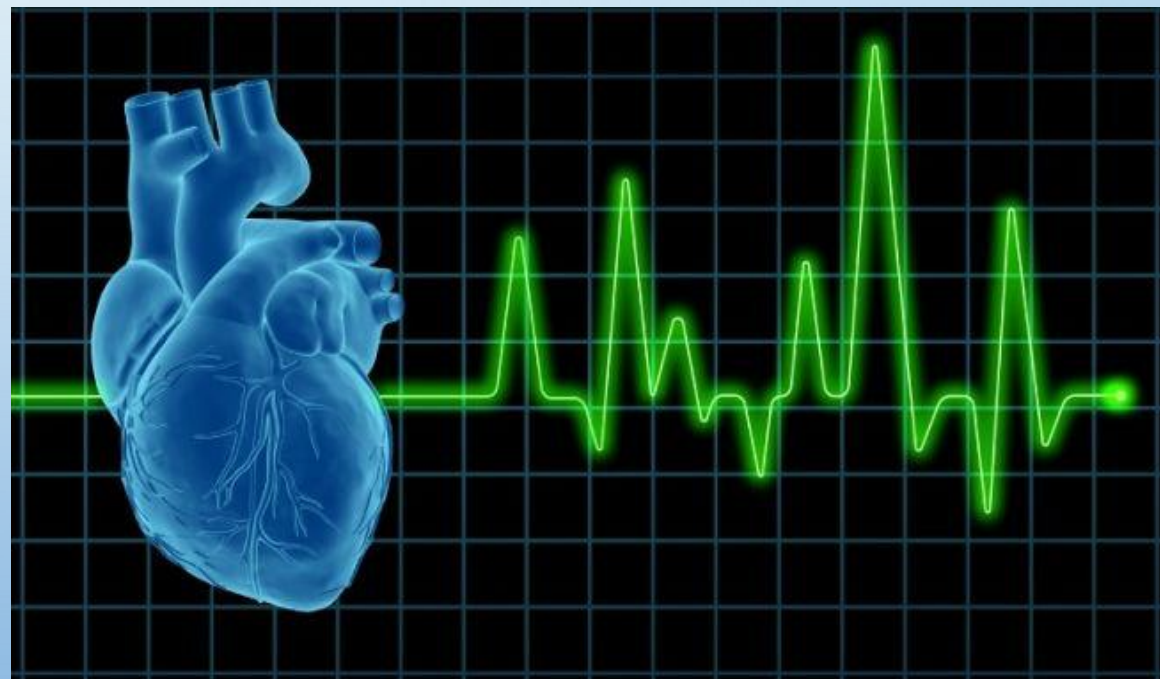
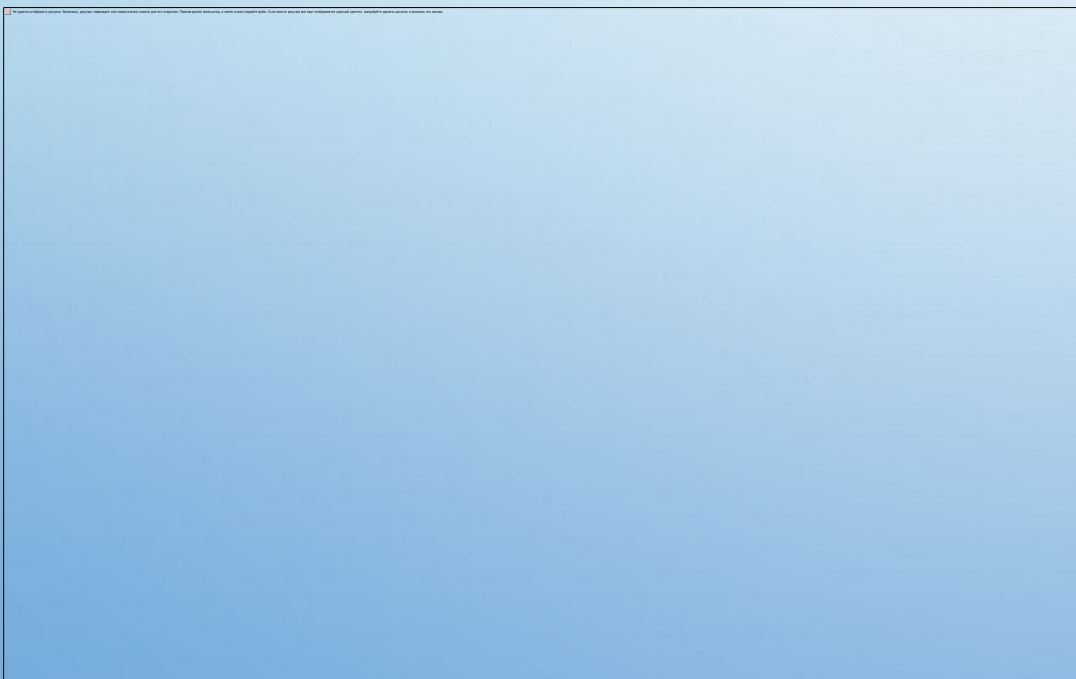
ЗАДАЧИ

- ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ, МЕТОДОВ, РЕЗУЛЬТАТОВ
- СБОР СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ О СОСТОЯНИИ ССС ЧЕЛОВЕКА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ И ТРЕНИРОВАННОСТИ ТЕЛА
- АНКЕТИРОВАНИЕ, ИССЛЕДОВАНИЕ, ИЗМЕРЕНИЕ
- АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ
- ФОРМИРОВАНИЕ ВЫВОДОВ И РАЗРАБОТКА ОСНОВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ



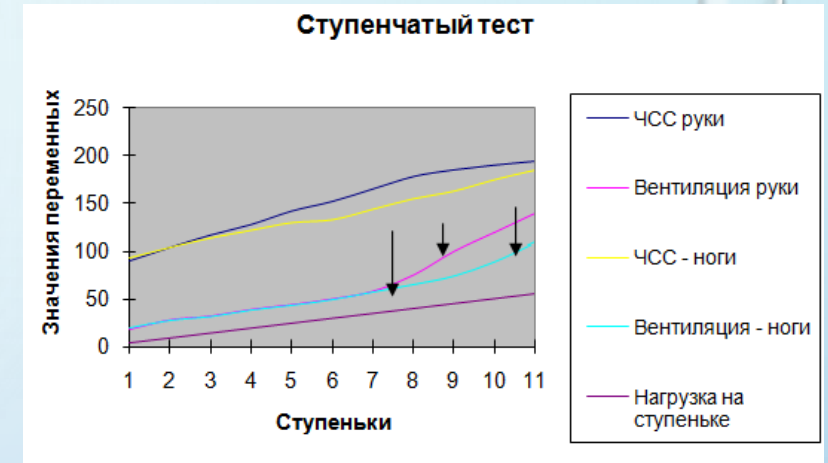
ГИПОТЕЗА

ГИПОТЕЗОЙ ПРОЕКТА ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ О РАЗНИЦЕ ВРЕМЕНИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ ДОЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКА



ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДОВ
- ВЫБОР ПРЕТЕНДЕНТОВ
- ИЗМЕРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
- АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ
- ФОРМИРОВАНИЕ ВЫВОДОВ И ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. ИЗУЧЕНИЕ И АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИИ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ
2. АНКЕТИРОВАНИЕ
3. НАБЛЮДЕНИЕ, ОПЫТ, СБОР ДАННЫХ
4. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ



БУКЛЕТ ДЛЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПРАВИЛА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

-ЭТО КАКОЕ-ЛИБО ДВИЖЕНИЕ, ПРОИЗВОДИМОЕ МЫШЦАМИ И ТРЕБУЮЩЕЕ ЗАТРАТ ЭНЕРГИИ.

ОНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ, АКТИВНОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И Т. Д.



При постоянных занятиях снижается уровень холестерина, что уменьшает риск болезней сердца

СЕРДЦЕ

ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ОБЪЕМ КРОВИ, КОТОРЫЙ ПЕРЕКАЧИВАЕТ СЕРДЦЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ .

СЕРДЦЕ-МЫШЦА, НУЖДАЮЩАЯСЯ В КИСЛОРОДЕ, В НЕМ ЕСТЬ КАПИЛЛЯРЫ, ОТКРЫВАЮЩИЕСЯ ПРИ НАГРУЗКЕ.

ПРИЗНАК ЗДОРОВОГО СЕРДЦА- НЕВЫСОКАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Проверим себя: подсчитайте пульс утром после сна, лежа в постели и сравните с приведенными данными

- 55 – 60 в минуту – **отлично;**
- 60-70 в минуту – **хорошо;**
- 70-80 в минуту – **удовлетворительно;**
- Больше 80 в минуту – **плохо.**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ, ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗОК, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ХОДЬБА. ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ЭТО САМОЕ ПРОСТОЕ. ДОСТУПНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. БЕГ В МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, УВЕЛИЧИВАЕТ СОДЕРЖАНИЕ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!