Секция: Биология

Тема работы: «Как физические нагрузки влияют на сердечно-сосудистую систему»

Автор: Саркисян Диана Ашотовна

Название учебного заведения, класс: МОБУ СОШ №24, 10 «Б» класс

Научный руководитель: Сазонова Яна Леонидовна, учитель биологии, МОБУ СОШ №24.

Цель работы: проанализировать работу сердечно-сосудистой системы, выяснить, как физическое нагрузки влияют на неё.

Задачи исследования:

* Провести обзор литературы по данной теме.
* Провести анкетирование с целью выяснить знания учащихся в области данной темы.
* Выяснить роль физической культуры в кровообращении
* Изучить типы реакций на фоне физической нагрузки.
* Сделать выводы о влиянии физических нагрузок на здоровья учащихся.
* Практическим методом определить количественные характеристики работы сердца до физической нагрузки и после нее.
* Выработать рекомендации о влиянии физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Актуальность: Тема, касающаяся здоровья сердечно-сосудистой системы, очень актуальна в наше время. Сегодня заболевания органов кровообращения представляет собой одну из основных причин заболеваемости и смертности в промышленно-развитых стран мира. Значимость профилактических мероприятия, в том числе физических упражнений, определяется масштабами нанесенного этими заболеваниями ущерба. А также физические упражнения - реальный путь к продлению жизни, сохранению активности и здоровья. В то же время низкая физическая активность рассматривается как составная часть многофакторного риска заболеваний органов кровообращения.

Гипотеза: только при высокой двигательной активности можно говорить о хорошей оценке работоспособности сердца.

Объектом моего исследования: Сердечно-сосудистая система человека.

Методы:изучение и анализ литературы по теме исследования, анкетирование.

Анализ результатов: после проведения анкетирования полученные данные свидетельствуют, что учащиеся не имеют представление о том, как влияют физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему, но также и то, что они не интересуются этим .

Выводы: Наша жизнь зависит от работы сердца. Практически каждый человек должен заботиться и задумываться о состоянии своего здоровья, что только при высокой двигательной активности можно говорить о хорошей оценке работоспособности сердца.

Практическое применение: создание лендбука (брошюры) с рекомендациями о влиянии физических нагрузок на сердечно-сосудистой системы.