Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВЛИЯЮТ ЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НА СЕРДЦЕ ЧЕЛОВЕКА?»

Автор работы:

 Хохлова Кристина 9«А» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

 учитель физической культуры

г. Таганрог

2021год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть 4](#_Toc65230133)

[1.Оформление 4](#_Toc65230134)

[2.Рекомендации по практическому использованию продукта 4](#_Toc65230135)

[Заключение 4](#_Toc65230136)

[Список использованной литературы: 4](#_Toc65230138)

#

# Введение

**Актуальность работы**:

Сейчас многие следят за состоянием своего здоровья и стараются быть физически активными.
Популяризация здорового образа жизни, формирование в обществе правильного понимания пользы физической активности, а также развитие спортивных объектов и оснащение тренировочных залов сделали свое дело и сегодня число людей, так или иначе занимающихся спортом, возросло в несколько раз.

**Цель работы:** На основании изученных материалов создать презентацию «Влияние физических нагрузок на сердце человека»

**Задачи:**

1. Изучить воздействие физических нагрузок на организм человека.

2. Систематизировать материал по данной теме

3. Создать презентацию

**Методы:**

1.Анализ литературы и изученных материалов, тестирование, наблюдение, беседа.

2.Поиск информации в интернет-источниках.

**Материалы**

**Правила тренировки с точки зрения воздействия на сердце**

Во-первых – постепенность увеличения интенсивности нагрузок. Положительное влияние для органов достигается не моментально.

Во-вторых, приступая к тренировке, состоит в разнообразии применяемых элементов. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 8-13 упражнений, но существенно отличающихся друг от друга.

В-третьих, соблюдение этого правила обеспечивает активное противодействие раннему старению, состоит конечно же в тренировке двигательной функции.

В-четвёртых – систематизация занятий. Физически активные занятия должны быть постоянным фактором образа жизни.

**Изменение работы сердца, возникающие при занятии спортом**

Чтобы понять проблему возникновения отклонений в работе сердечнососудистой системы, важно понять, как именно изменяются работа сердца и само сердце при постоянных повышенных физических нагрузках.

Начинающие спортсмены с раннего возраста получают очень большие нагрузки. Обычно в 6-7 лет нагрузка на сердце ребенка-спортсмена сопоставима с нагрузкой четырнадцатилетнего подростка. К 13 годам такой ребенок уже занимается на уровне профессионального спортсмена. Это влияет как на его внутренние органы, так и на внешнее состояние.

В медицине есть понятие «сердце спортсмена», которое подчеркивает изменения некоторых функций.

Необходимо консультироваться со специалистами, которые могут уберечь ваш организм от каких-либо отклонений или заболеваний..

Обычно, в здоровом состоянии, спортивное сердце означает повышенную выносливость к большим нагрузкам. В противном случае приводит к сердечнососудистым заболеваниям, которые можно обнаружить только при помощи специальных обследований.

**Основная часть**

**1. Оформление**

Для оформления презентации я пользовалась компьютерной программой PowerPoint 2007 год. Фотографии для оформления брала в интернете, в свободном доступе. Мной была оформлена презентация - продукт, количество слайдов – 9. Использован фон на спортивную тему.

**2. Рекомендации по практическому использованию продукта**

Мой продукт можно использовать для изучения на уроках физической культуры и биологии в виде презентации или подготовки доклада.

**Заключение**

Благодаря своей проектной работе, научилась работать с информацией. Изучила различные виды презентаций. Моя презентация полезна многим, кто интересуются спортом. Физические нагрузки необходимы каждому человеку, но необходимо оценивать возможности своего организма для того, чтобы не ухудшить своё здоровье.

**Список литературы:**

* Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.
* <https://gol.ru/materials/1830-otkuda-u-sportsmenov-bolezni-serdca-kto-vinovat-v-smertah-kak-zasititsa>
* <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/05/16/vliyanie-fizicheskoy-nagruzki-na-serdtse-cheloveka>
* <http://krascor.ru/article/1633/>