Практична робота

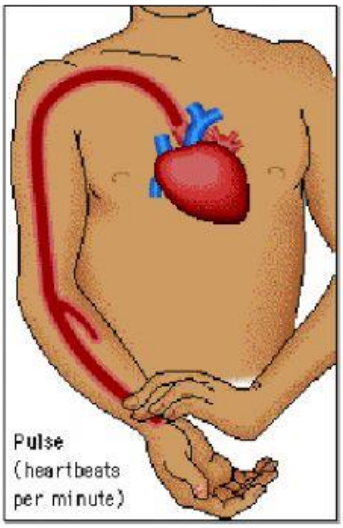
Реакція серцево-судинної системи на дозоване навантаження

Мета: за характером змін пульсу й артеріального тиску визначити реакцію серцево-судинної системи людини на дозоване навантаження.

Обладнання: секундомір або годинник із секундною стрілкою, тонометр, фонендоскоп.

Хід роботи

(Робота виконується в парах: перший є піддослідним, другий — експериментатором, а потім — навпаки. Примітка: якщо учні знаходяться в підготовчій групі або звільнені від занять із фізкультури, практичну частину роботи вони не виконують.)



1. Підрахуйте пульс піддослідного в стані спокою за 30 с. Отриманий результат помножте на 2: вийде число серцевих скорочень за 1 хв. Результати запишіть у таблицю.

2. Виміряйте артеріальний тиск піддослідного в стані спокою. Результати занесіть у таблицю.

3. Не знімаючи манжетку з плеча, піддослідний робить 20 присідань у швидкому темпі (приблизно за 30 с). Відразу підрахуйте в піддослідного пульс і виміряйте артеріальний тиск. Дані занесіть до таблиці.

4. Підрахуйте в піддослідного пульс і виміряйте артеріальний тиск через 2 хвилини й через 5 хвилин після присідань. Результати запишіть до таблиці.

Показники	**У стані спокою**	**Відразу після присідань**	**Через 2 хв після присідань**	**Через 5 хв після присідань**
Число серцевих скорочень (ЧСС)				
Артеріальний тиск (АТ)				

LIVEWORKSHEETS

За результатами роботи зробіть висновок.

У висновку проаналізуйте як змінюються показники частоти серцевих скорочень і пульсу після навантаження.

Який показник більше змінюється після навантаження? Чому?

Якою може бути причина відсутності зміни показників ЧСС і АТ після навантаження?

LIVEWORKSHEETS