

Лабораторне дослідження

Тема. Вимірювання частоти серцевих скорочень.

Мета: виміряти частоту серцевих скорочень людини, навчитися вимірювати пульс у себе та інших людей.

Обладнання: секундомір.

Хід роботи

Пульс – ритмічні коливання стінок судин під час виштовхування крові з серця. Прослуховується найкраще в місцях, де великі артерії найближче підходять до поверхні шкіри. Такими місцями є ліктьові згини, зап'ясток, сонні артерії на шиї, скроні.

1. Знайдіть і відчуйте пульсування крові на скронях, у сонних артеріях тощо.

2. Знайдіть у себе пульс на зап'ястку. Для цього другий, третій і четвертий пальці руки легенько притисніть поперек зап'ястка. Відчувши ритмічні удари, почніть відлік за секундоміром (рахуйте протягом 15 с, отримане число ударів помножте на 4:

_____ уд. / хв.

3. Виміряйте пульс (ЧСС) у когось із рідних (мами / тата / сестри / брата / бабусі / дідуся).

Досліджувана особа: _____

ЧСС досліджуваної особи: _____ уд. / хв.

4. Яке значення має вміння правильно вимірювати ЧСС?
