

Як фізичне навантаження впливає на роботу серця

Тобі знадобляться: годинник із секундною стрілкою або секундомір на смартфоні.

Що треба робити:

1. Виміряй свій пульс у стані спокою і запиши результат у таблицю.

Пульс – це коливальний рух еластичних стінок артерій унаслідок скорочень серця.



Мал. 144. Як виміряти

Для вимірювання пульсу поверни одну руку долонею догори. Поклади 2-3 пальці другої руки з внутрішньої сторони біля основи великого пальця, як показано на малюнку 144, і злегка натисни, коли відчуєш пульсацію. Полічи кількість ударів протягом 30 секунд і помнож на два, щоб отримати значення частоти пульсу (скорочень серця) за хвилину.

2. Виконай 15 присідань. Виміряй частоту пульсу відразу після фізичного навантаження і через зазначені у таблиці проміжки часу. Внеси отримані результати у таблицю 1.

Таблиця 1

Значення пульсу за хвилину					
У стані спокою	Після навантаження				
	одразу після присідань	через 1 хв	через 2 хв	через 5 хв	через 10 хв

3. Проаналізуй отримані результати і дай відповіді на запитання:

Чи зростає частота пульсу одразу після навантаження й у скільки разів порівняно з його значенням у стані спокою?

За який час після навантаження частота серцевих скорочень знижується до значення у стані спокою?
