Практична робота

Тема: «Як залежить частота серцевих скорочень від активності людини».
Мета: навчитися знаходити пульс і визначати його частоту за різних навантажень організму.
Обладнання: годинник із годинниковою стрілкою або секундомір, зошит, олівець, ручка.

Хід роботи:

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

   Пульс – це коливальний рух еластичних стінок артерій унаслідок скорочень серця. Для вимірювання пульсу поверни одну руку долонею догори.

   Переглянь відео, як правильно виміряти пульс

   Поклади 2–3 пальці другої руки з внутрішньої сторони біля основи великого пальця, 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. Запиши дані до таблиці
2. Виконай 15 присідань. Виміряй частоту пульсу відразу після фізичного навантаження і через 1, 5, 10 хвилин.

LIVEWORKSHEETS

ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ				
у стані спокою	**після 15 присідань**	**через 1 хв після присідань**	**через 5 хв після присідань**	**через 10 хв після присідань**

3. Проаналізуй отримані результати і дай відповіді на запитання.
   - Чи зростає частота пульсу одразу після навантаження і у скільки разів, порівняно із її значенням у стані спокою?

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

LIVEWORKSHEETS