

**Лабораторная работа**  
**Функциональная проба: реакция сердечно - сосудистой системы на дозированную нагрузку.**

Цель: определение зависимости пульса от физических нагрузок.

*Предварительные пояснения.* Для этого измеряют частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя и после дозированной нагрузки. На большом статистическом материале выяснено, что у здоровых подростков (после 20 приседаний) ЧСС возрастает на  $\frac{1}{3}$  по сравнению с состоянием покоя и нормализуется спустя 2-3 мин после окончания работы. Зная эти данные, можно проверить состояние своей сердечно-сосудистой системы.

**Ход работы.**

1. Измерьте пульс в состоянии покоя. Для этого сделайте 3-4 измерения за 10 с и среднее значение умножьте на 6. Результат зафиксируйте.

2. Сделайте 20 приседаний в быстром темпе, сядьте и тут же измерьте ЧСС за 10 с после нагрузки. Затем спустя 30 с, 60 с, 90, 120, 150, 180 с. Все результаты занесите в таблицу.

Пульс сразу после работы	Пульс через интервалы, с						
	10	30	60	90	120	150	180

На основании полученных данных постройте график; на оси абсцисс отложите время, на оси ординат – ЧСС.

*Оценка результатов.* Результаты хорошие, если ЧСС после приседаний повысилась на  $\frac{1}{3}$  или меньше от результатов покоя; если наполовину – результаты средние, а если больше чем наполовину – результаты неудовлетворительные.