**Практическая работа №9**

**«Функциональная сердечно-сосудистая проба»**

***Цель.*** *определение состояния своей сосудистой системы.*

***Ход работы:***

1. прочитайте инструкцию в учебнике на с. 94, проведите пробу. Запишите полу­ченные данные в таблицу.

2. Надо подсчитать частоту сердечных сокращений за 10 с и умножить получен­ное число на 6. В состоянии покоя измерения проводят 3 раза и берут среднее.

3. **Частота сердечных сокращений за 10с.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В состоянии  покоя | После нагрузки | Спустя  1 мин | Спустя 2 мин | Спустя 3 мин |
| **\_\_\_ \_\_\_ \_\_\_**  Средняя \_\_\_\_\_\_\_ | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| В минуту \_\_\_\_ х6 | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

Постройте график возвра­щения работы сердца к состоя­нию покоя после дозированной нагрузки.

Отложите на оси ***у***число сердечных сокращений (частота сердечных сокращений — ЧСС)

в состоянии покоя и проведите горизонтальную линию.

Результаты измерений ЧСС после завершения работы и спустя 1, 2, 3, 4 мин укажите на оси ***х.***

Постройте кривую.

***у***

120

110

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

0 1 2 3 4 ***х***

Свои результаты сравните с нормативами, данными в учебнике.  
**Вывод.** (о степени тренированности своего сердца, подтвердив его результатами измерений.)