**Лабораторная работа**

**«Самостоятельное исследование функционального состояния»**

Функциональное состояние отражает уровень функционирования, как отдельных систем, так и всего организма.

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, от них во многом зависит уровень физической работоспособности.

Важнейший показатель функционального состояния сердечно - сосудистой системы – **пульс** (ЧСС – частота сердечных сокращений) и его изменения.

Ход работы:

1. *ЧСС в покое после 3 мин отдыха в положении сидя и стоя. Единица измерения - Уд/мин*

- прощупываем пульс. Где лучше ощущается: височная, сонная, лучевая артерия, на запястье;

- засекаем три минуты и сидим спокойно, стараемся не разговаривать. После того, как три минуты прошли, измеряем пульс в положении сидя и в положении стоя;

- измеряется пульс в течение одной минуты.

1. *Проба «20 приседаний за 30 сек»*

- выполняется 20 глубоких приседаний за 30 секунд, при этом руки выпрямляются вперед, туловище в вертикальном положении;

- сразу после приседаний в положении сидя измеряем пульс. В этой пробе ЧСС считаем за 10 сек. и умножаем на 6, чтобы перевести в минуты.

1. *Восстановление пульса после нагрузки*

Через 2 минуты после выполнения приседаний снова считаем пульс в положении сидя, измеряем пульс в течение одной минуты.

**Данные оформить в таблицу.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Пульс |
|
| ЧСС в покое в положении сидя |  |
| ЧСС в покое в положении стоя |  |
| ЧСС после 20 приседаний за 30 сек |  |
| Восстановление пульса после нагрузки |  |

**Сделать вывод. В выводе необходимо объяснить разницу числа сердечных сокращений в зависимости от состояния организма.**

**Задания скидывать на электронную почту**

**daa@apt29.ru**

**в срок до 17 апреля 2020 года включительно!!!!!**