

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a pink tank top, is shown in profile. She is looking down at a smartwatch on her left wrist. Her right hand is resting on her neck, suggesting she might be feeling discomfort or checking her pulse. The background is a soft-focus autumn scene with yellow and orange leaves.

**Как контролировать
интенсивность физической
нагрузки?**

Как контролировать уровень физической нагрузки?

Контроль осуществляется по частоте пульса. Частота пульса – надежный показатель степени соответствия нагрузки состоянию человека.

В норме частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту

После физической нагрузки допускается учащение пульса на 50% от исходного



Доза нагрузки – это определенная величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодоленного расстояния и другими показателями.



Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.



Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений

- Сразу после бега подсчитать в течение 10 секунд частоту пульса.
- Пульс после бега 23–25 ударов за 10 секунд – скорость и продолжительность бега выбраны правильно.
- Пульс 22 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке.



СПОСОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА



А



Б



В

А - тремя пальцами за запястье;

Б - большим и указательным пальцем на сонной артерии

В - кончиками пальцев на виске;

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПУЛЬСА

НА ЛУЧЕВОЙ АРТЕРИИ

- в области лучезапястного сустава -
между шиловидным отростком лучевой
кости и сухожилием внутренней
лучевой мышцы.



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!!!