

A young woman with blonde hair tied back, 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 for a 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!!!**