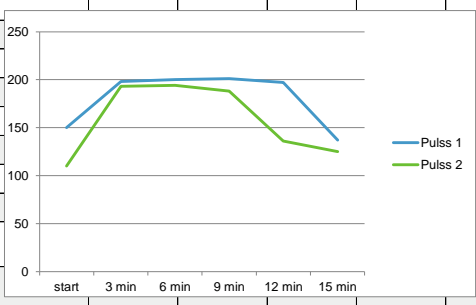


TÖÖLEHT																						
1) Vasta küsimustele																						

- a) Millised muutused toimuvad inimeses füüsilise koormuse suurenemisel?
 pH tase langeb, vererõhk tõuseb, südame löögid sagenevad
- b) Kuidas muutub pulss treeningu ajal ja miks muutub?
 Pulss kiireneb, et viia lihastesse rohkem hapnikku
- c) Millised tegurid mõjutavad pulsi sagedust? Temperatuur, liikumise kestus ja kiirus
- Inimese füsioloogiline eripära, temperatuur, liikumise kestus ja kiirus

2) Mõõda kahe õpilase pulssi kehalise kasvatus tunnis, kus joostakse Cooper testi ja täida tabel!

	Õpilane1	Õpilane2	
Pulss tunni alguses, rahulikus olekus	81	117	
Pulss stardis	150	110	start 13.37
Pulss peale 3 minutit	198	193	
Pulss peale 6 minutit	200	194	
Pulss peale 9 minutit	201	188	
Pulss finišis	198	136	
Aeg, mis kulub südamele, peale testi lõppu, saavutamaks stardieelne pulss	90	100	
Aeg, kus süda saavutas peale starti lokaalse ekstreerumi	55	60	
Maksimaalne ekstreerum	202	196	
Minimaalne ekstreerum	187	183	
Keskmine pulss	170	180	
Õpilase poolt läbitud vahemaa	2800	2400	



Joonis1. Õpilaste pulsi muutumine

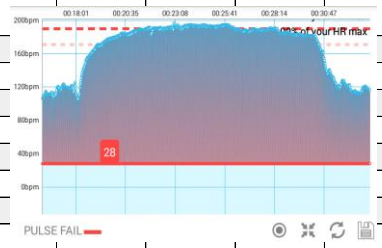
3) Tee nutiseadmete graafikutest ekraanitõmmis ja too siia!

4) Koosta 3 minutilise sammuga lihtsustatud graafik. Kas lihtsustatud graafikust võib lugeda andmeid, mis jäävad nutiseadmetes märkamata?

- ANALÜÜS
- 1) Kumba õpilase süda töötas kiiremini? Õpilane2
- 2) Kas mõlema süda töötas kogu testi vältel ühtlaselt? Ei
- 3) Kas pulsi sagedusel ja testi tulemusel on seos? Madalama pulsiga õpilasel oli parem jooks, kuna tema süda ei väsinud nii kiiresti ära.
- 4) Kas pulsi ja väsimise vahel on seos? Jah, sest aeglasema pulsiga õpilane oli vastupidavam ja jaksas kauem joosta.
- 5) Kumb õpilane taastas koormusest kiiremini? Õpilane1
- 6) Mida võib veel mõõtmistulemustest järeldada? Aeglasem pulss tähendab, et inimene on füüsiliselt koormusega rohkem harjunud ja tal on suurem treenitus.



Joonis1: 1. õpilase graafik



Joonis2: 2. õpilase graafik