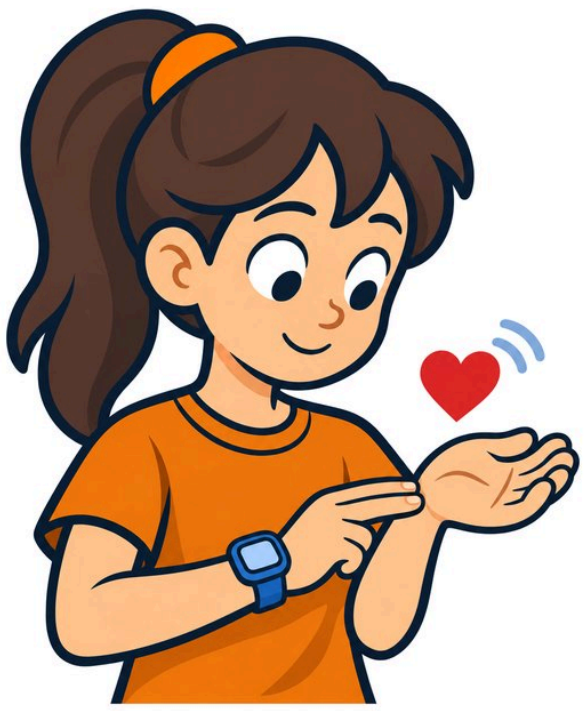
Тамыр соғысы және жүктеме



ТАМЫРДЫ ҚАЛАЙ ӨЛШЕЙМІЗ

Білекке немесе мойынға **екі саусақ** қой, **10 секундта** соғуды сана және **6-ға көбейт**

Ең жоғары жиілік

220 – жас

ЖҮКТЕМЕ АЙМАҚТАРЫ — ЕҢ ЖОҒАРЫ ЖИІЛІКТЕН %

50–60 %

Жеңіл

қалпына келу, қыздыру

60–70 %

Орташа

төзімділік, денсаулық

70–85 %

Дамытушы

жүрек пен өкпені жаттықтыру

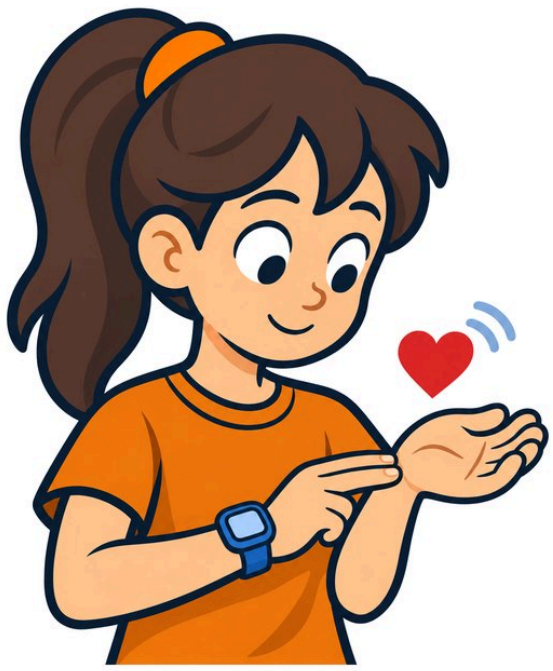
85 %-дан жоғары

Ең жоғары

тек қысқа уақытқа

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Пульс и нагрузка



КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС

Приложи **два пальца** к запястью или шее, посчитай удары **за 10 секунд** и **умножь на 6**

Максимальная частота

220 − возраст

ЗОНЫ НАГРУЗКИ — % ОТ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ

50–60 %
Лёгкая
восстановление, разминка

60–70 %
Умеренная
выносливость, здоровье

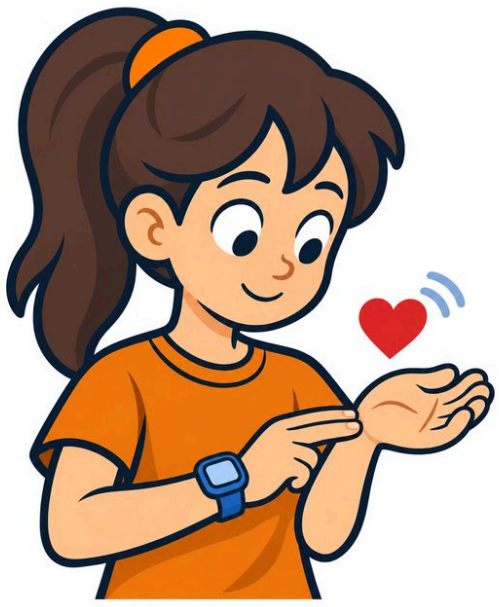
70–85 %
Развивающая
тренировка сердца и лёгких

выше 85 %
Максимальная
только кратковременно

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Тамыр соғысы және жүктеме

Пульс и нагрузка



ТАМЫРДЫ ҚАЛАЙ ӨЛШЕЙМІЗ
КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС

Білекке немесе мойынға **екі саусақ** қой, **10 секундта** соғуды сана және **6-ға көбейт**

Приложи **два пальца** к запястью или шее, посчитай удары **за 10 секунд** и **умножь на 6**

Ең жоғары жиілік
Максимальная частота

220 – жас / возраст

ЖҮКТЕМЕ АЙМАҚТАРЫ — ЕҢ ЖОҒАРЫ ЖИІЛІКТЕН %

ЗОНЫ НАГРУЗКИ — % ОТ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ

50–60 %
Жеңіл
Лёгкая
қалпына келу, қыздыру
восстановление, разминка

60–70 %
Орташа
Умеренная
төзімділік, денсаулық
выносливость, здоровье

70–85 %
Дамытушы
Развивающая
жүрек пен өкпені жаттықтыру
тренировка сердца и лёгких

85 %-дан жоғары
выше 85 %
Ең жоғары
Максимальная
тек қысқа уақытқа
только кратковременно

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.