**Практична робота №2 «Аналіз варіабельності серцевого ритму»**

*План виконання роботи*

1. Ознайомитися з методом аналізу варіабельності серцевого ритму (ВСР) за літературними джерелами:

Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Клиническая информатика и Телемедицина. 2004. №1. С. 54-64.

2. Виміряти у себе ВСР кілька разів (у стані спокою, після фізичного навантаження, у стані втоми) за допомогою додатку для смартфону Welltory (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.welltory.client.android&hl=ru> ,

<https://apps.apple.com/ru/app/welltory-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5-%D0%B8-%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81/id1074367771>)

або інших доступних девайсів:

(<https://vc.ru/tech/121021-kak-rasschityvayutsya-pokazateli-stressa-i-energii-v-fitnes-gadzhetah-analiz-variabelnosti-serdechnogo-ritma> ,

<https://golive.love/how-to-measure-hrv/> , <https://habr.com/ru/company/asus/blog/409905/> ,

<https://medium.com/reminder-magazine/what-is-hrv-d968ac97f82e> ,

<https://medgadgets.ru/main/zenorium-tinke-fitnes-aksessuar-vash-datchik-zdorovya.html>).

Звернути увагу, що безкоштовно додаток Welltory працює лише перші 5 днів після установки! Повні дані ВСР після тестування додатком Welltory можна знайти у вкладці «Параметры замера».

3. Зробити звіт (300-600 слів) з аналізу власних виміряних показників ВСР у різних функціональних станах. Для формулювання висновків звіту використовувати літературу – про що свідчать отримані показники.