

Лабораторна робота 4



Класифікація фізичних вправ і їх коротка фізіологічна та біохімічна характеристика

Мета заняття: закріплення теоретичних знань про основні принципи (критерії) класифікації фізичних вправ та класифікацію фізичних вправ за В.С. Фарфелем.

Питання для самопідготовки

1. Основні принципи (критерії) класифікації фізичних вправ.
2. Класифікація фізичних вправ за В.С. Фарфелем.



Теоретичні відомості

Значна кількість фізичних, у тому числі і спортивних, вправ обумовлюють необхідність їх класифікації.

Викладачеві фізичного виховання, тренеру, фітнес-інструктору важливо знати такі класифікації для наступних цілей:

- для розуміння загальних механізмів впливу вправ певних груп на організм тих, хто займаються;
- для правильного підбору вправ при навчанні і розширення діапазону засобів впливу на організм тих, хто займаються.

Принципи класифікації вправ можуть бути різними. В одному випадку вибирається якась певна ознака – класифікатор, і всі можливі вправи діляться на групи тільки за цією ознакою – це аналітичні класифікації. В іншому випадку вчені намагаються в єдиній класифікації «розкласти по полицях» все різноманіття фізичних вправ. Зрозуміло, що в такому випадку в якості класифікаторів можуть виступати різні ознаки – це, так звані, синтетичні класифікації.

Завдання 1. Заповнити таблицю «Характеристика вправ за об'ємом м'язової маси, що приймає участь у русі»

	Групи фізичних вправ		
	назва	назва	назва
Об'єм м'язової маси			
Приклади вправ			

Завдання 2. До яких вправ, з врахуванням обсягу активної м'язової маси і типу м'язових скорочень, належить стрільба з пістолета? Відповідь обґрунтуйте.

Завдання 3. Заповнити таблицю «Характеристика вправ у залежності від сили і потужності скорочення м'язів»

	Групи фізичних вправ		
	назва	назва	назва
Залежність між силою і швидкістю скорочення м'язів			
Приклади вправ			

Завдання 4. Заповніть таблицю «Ситуаційні (нестандартні) вправи»

СИТУАЦІЙНІ (НЕСТАНДАРТНІ) ВПРАВИ		
<i>назва</i>	<i>назва</i>	<i>назва</i>
<i>приклад</i>	<i>приклад</i>	<i>приклад</i>

Завдання 5. Розставте (+) за просторово-часовою класифікацією фізичних вправ види спорту

<i>Види спорту</i>	<i>Циклічні</i>	<i>Ациклічні</i>
1. футбол		
2. плавання		
3. бадмінтон		
4. метання диска		
5. спортивна ходьба		
6. лижні гонки		
7. боротьба		
8. ковзанярський спорт		
9. метання спису		
10. волейбол		
11. велосипедні гонки		
12. біатлон		
12. теніс		
13. синхронне плавання		
14. бокс		
15. спортивна гімнастика		

Завдання 6. Розставте (+) за типом енергозабезпечення фізичні вправи

<i>Види спорту</i>	<i>Анаеробні</i>	<i>Аеробні</i>
1. Біг на 100 м		
2. Плавання на 800 м		
3. Спортивна ходьба на 20 км		
4. Плавання на 25 м		
5. Біг на 1500 м		
6. Плавання на 50 м		
7. Марафон		
8. Лижні гонки на 1 км		

Завдання 7. Виберіть правильну відповідь (цифрою чи вставте пропущене слово)

- Циклічними вправами є (більше 1 варіанту відповіді):
1. ходьба; 2. стрибок в довжину; 3. метання диска; 4. веслування. 5. біг;
- Ациклічними вправами є (більше 1 варіанту відповіді):
1. ходьба; 2. стрибок в довжину; 3. метання диска; 4. веслування. 5. біг;
- Вставте пропущене слово: Вправи, в яких поєднуються рухи циклічного і ациклічного типу називаються вправами.
- Вставте пропущене слово: Робота, в якій процес енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в безкисневих умовах називається

Завдання 8. Замалюйте у вигляді схеми приведену нижче класифікацію фізичних вправ за В.С.Фарфелем.

Класифікація фізичних вправ за В.С.Фарфелем має важливе значення у фізіології фізичних вправ і є однією із найбільш поширених.

1. Пози:

- лежання;
- сидіння;
- стояння;
- з опорою на руки.

2. Рухи:

I. Стереотипні (стандартні) рухи:

1) якісного значення (з оцінкою в балах);

2) кількісного значення (з оцінкою в кг, метрах, секундах).

****циклічні:**

за зонами потужності:

- максимальної;
- субмаксимальної;
- великої;
- помірної.

****ациклічні:**

- власне-силові;
- швидкісно-силові;
- прицільні.

II. Ситуаційні (нестандартні) рухи:

- спортивні ігри;
- єдиноборства;
- кроси.

Контрольні питання:

1. Основні принципи (критерії) класифікації фізичних вправ?
2. Охарактеризуйте класифікація фізичних вправ за В.С. Фарфелем.