

Лабораторна робота 5



Класифікація фізичних вправ і їх коротка фізіологічна та біохімічна характеристика. Фізіологічна характеристика фізичних вправ різних зон відносної потужності.

Мета заняття: закріплення теоретичних знань про основні принципи (критерії) класифікації фізичних вправ та класифікацію фізичних вправ за В.С. Фарфелем, сформулювати поняття про фізіологічну та біохімічну характеристику фізичних вправ різних зон відносної потужності.

Перелік питань для проведення поточного контролю підготовленості студентів до виконання практичної роботи

1. Основні принципи (критерії) класифікації фізичних вправ.
2. Класифікація фізичних вправ за В.С. Фарфелем.
3. Характеристика фізичних вправ різних зон відносної потужності.



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. Охарактеризуйте феномен Лінгарда.

Завдання 2. Заповніть таблицю, вставивши пропущені дані.

№	Показники	Зони потужності			
		Макс-на	Субмакс-на	Велика	Помірна
1	тривалість роботи				
2	Питома витрата енергії		1,5 ккал/с	0,4-0,5 ккал/с	Біля 0,3 ккал/с
3	O ₂ -запит, л/ хв	До 40	До 25	5-7	
4	Відн. O ₂ -борг до O ₂ -запит, %	до 90-95	60-90	50-20	3-5
5	Абс. O ₂ -борг, л	до 8		до 12-20	до 4
6	ХОД, л/хв		до кінця роботи до 120-140		Нижче max, 80-100
7	Робота серця (ЧСС, уд/хв)		Наростає до max, 190-200		Нижче max, 150-180
8	Джерела енергії				
9	Концентрація молочної кислоти, мг%	до 100		135-200 (велика)	
10	Тривалість відновлення	30-40 хв	1-2 год	Кілька год.	2-3 доби

Завдання 3. Розставте (+) за зонами потужності фізичні вправи

Види спорту	Максимальної	Субмаксимальної	Великої	Помірної
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				
9. Біг на ковзанах 3000 м				
10. Веслування на 1000 м				
11. Лижні перегони на 10 км				
12. Шосейні велоперегони (понад 100 км)				
13. Гіт на 1000 м				
14. Біг на ковзанах 500 м				

Завдання 4. Для зони якої потужності циклічних навантажень характерні показники функціонального стану учня: витрати енергії – 1 ккал/с., кисневий борг – 23 л, рівень молочної кислоти в крові – 350 мг%, рН крові – 6,9? Відповідь обґрунтуйте.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте класифікацію фізичних вправ за В.С. Фарфелем.
2. Охарактеризуйте зони потужності циклічної динамічної роботи.