

Практическое занятие 1, решение ситуационных задач 13 января 2021 год

1. Определить тип реакции

		После 15 " бега в максимальном темпе				
исходные данные		1	2	3	4	5
пульс за минуту	60	124	120	80	70	60
САД	110	120	120	120	110	110
ДАД	70	70	75	70	70	70

2. Определить тип реакции

		После 15 " бега в максимальном темпе				
исходные данные		1	2	3	4	5
пульс за минуту	72	96	82	72	72	72
САД	120	130	130	135	120	120
ДАД	80	80	85	85	80	80

3. Определить тип реакции

исходные данные	После 15 " бега в максимальном темпе					
	1	2	3	4	5	
пульс за минуту	60	124	98	80	60	60
САД	120	160	140	130	120	120
ДАД	80	85	80	80	80	80

4. Определить тип реакции

исходные данные	После 3-х минутного бега в темпе 180 шагов в минуту					
	1	2	3	4	5	
пульс а минуту	62	128	98	78	66	64
САД	110	140	135	115	110	110
ДАД	60	65	60	60	60	60

5. Определить тип реакции

исходные данные	После 15 " бега в максимальном темпе					
	1	2	3	4	5	
пульс за минуту	70	106	94	80	80	80
САД	100	140	130	120	110	100
ДАД	60	60	60	60	60	60

6. Определить тип реакции

исходные данные		После 15 " бега в максимальном темпе				
		1	2	3	4	5
пульс за минуту	64	122	94	80	66	22
САД	120	170	160	130	125	120
ДАД	80	75	80	80	80	80

7. Определить тип реакции

исходные данные		После 15 " бега в максимальном темпе				
		1	2	3	4	5
пульс за минуту	60	94	78	64	60	60
САД	120	145	150	155	130	130
ДАД	80	70	80	80	80	80

8. На основании сравнения двух проб определить у кого из двух спортсменов (А или Б) выше тренированность.

исходные данные		После 3 - х минутного бега					
		1	2	3	4	5	
А	пульс за 10"	10	20	14	10	10	10
	САД	110	150	120	110	110	110
	ДАД	70	80	70	70	70	70
Б	пульс за 10"	10	16	12	10	10	10
	САД	110	135	120	110	110	110
	ДАД	70	80	70	70	70	70

9. Какие показатели сердечно-сосудистой характеризуют тренированность на выносливость?

А) Брадикардия, гипертрофия миокарда, гиподинамия миокарда;

Б). Тахикардия, гипертония, аритмия.

В) Гипотония, экстрасистолия, гипотрофия миокарда

10. В процессе тренировочных сборов по тяжелой атлетике при проведении ортостатической пробы было выявлено, что прирост пульса у троих спортсменов (1 группа) был 5-7 ударов в минуту, у четверых (2 группа) 8-10, а у семерых (3 группа) 10-12. Каковы Ваши рекомендации по выполнению нагрузок каждой из этих трех групп спортсменов? Какой из вышеперечисленных групп необходима коррекция нагрузок и каковы ваши рекомендации?

11. Какая оптимальная частота сердечных сокращений при нагрузке должна быть в возрасте 30-39 лет у относительно тренированного и нетренированного человека?

12. Какая максимальная частота сердечных сокращений при физической нагрузке должна быть у подростков?

13. Какую функцию сердца характеризует СДД? Описать механизм.

14. При первичном медицинском обследовании у студента были выявлены признаки нарушения осанки. Какие виды спорта из нижеперечисленных допустимы обследованному: баскетбол, борьба, лыжи, тяжелая атлетика?
15. При антропометрическом обследовании, проведенном во второй половине дня после обеда, получены следующие данные: длина тела (170см), масса тела (86,7кг). Определить ИМТ и дать интерпретацию этому показателю. Какие требования к антропометрическому исследованию нарушены?
16. Какие функциональные антропометрические показатели из нижеперечисленных являются наиболее информативными для оценки здоровья и почему: ЖЕЛ, масса тела, экскурсия грудной клетки, длина тела, становая тяга?
17. У студентки при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (70кг), длина тела (161см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42). Какие средства коррекции физического развития целесообразно прим ?
18. Почему показатели физического развития для профессионального отбора в спортивную секцию являются более информативными, чем неврологические, психоэмоциональные, вегетативные.
19. Какие показатели физического развития соответствуют стандартам?
 Показатели испытуемого: рост- 175см, вес- 70кг, жел-3,7 л, стан. сила - 90
 Антропом. стандарты: рост - 172см, вес- 76кг, жел-3,6 л, стан. сила - 105
 сигма 5см 6кг 0,4л 16
20. Антропометрический профиль. Дать характеристику методике оценки.
21. Оценка антропометрических признаков методом стандартов. Характеристика стандартов.
23. У студента при антропометрическом обследовании было выявлено: длина тела 163см, масса тела 48кг, обхват грудной клетки в паузе 75см. Определите крепость телосложения?