

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
кафедра біохімії та гігієни

Контрольна робота з дисципліни
“Метаболізм рухової активності”

Тема: “Біохімічні механізми втоми і компенсаторних релаксаційних явищ та шляхи їх оптимізації.”

Завдання №1.

Відомо, що при виконанні тривалих фізичних навантажень розвивається стан втоми. Пояснити залежність біохімічних змін і механізм розвитку втоми від характеру м'язової діяльності.

Послідовність виконання завдання:

1. Визначити поняття стану втоми і причини його виникнення .
2. Які біохімічні зміни відбуваються при втомі в центральній нервовій системі, м'язах та інших органах?
3. Охарактеризувати біохімічні зміни в організмі при втомі в залежності від потужності і тривалості м'язової діяльності.

Завдання №2

Згідно того, що в період відпочинку після роботи біохімічні зміни, які виникли у м'язах і інших органах під час виконання вправ поступово ліквідуються, проаналізувати особливості загальної направленості біохімічних змін в організмі у період відновлення після фізичних навантажень.

Послідовність виконання завдання:

1. Дати обґрунтування гетерохронності відновлення.
2. Дати визначення , що таке термінове і відставлене відновлення.
3. Пояснити виникнення фази суперкомпенсації (понад відновлення).

Завдання №3.

Відомо, що під час м'язової діяльності виникають підвищені потреби у кисні. Дати характеристику періоду відпочинку з точки зору оплати кисневого боргу.

Послідовність виконання завдання:

1. Визначити механізм виникнення кисневого боргу.
2. Типи кисневого боргу.
3. Усунення кисневого боргу.

Завдання №4

Визначити фактори, обумовлюючі спортивну працездатність.

Послідовність виконання завдання:

1. Охарактеризувати аеробні і анаеробні фактори спортивної працездатності.
2. Охарактеризувати біохімічні показники рівня розвитку аеробних і анаеробних факторів спортивної працездатності.
3. Як впливає спеціалізоване тренування на рівень розвитку аеробних і анаеробних факторів?