

Работу выполнил Малышев Евгений

Дайте развернутые ответы на следующие вопросы:

1. В чем заключается особенность циклических движений?

В их особенности заключается стереотипно повторяющиеся одни и те же двигательные действия, одинаковые по структуре. В основном, они характеризуются последовательным чередованием и взаимосвязанностью отдельных фаз целостного движения и самого цикла. Например, бег, циклическое локомоторное движение. Основой бегового движения является шаг. Оттолкнувшись от грунта одной ногой, бегун некоторое время и расстояние преодолевает по воздуху до момента постановки другой ноги на грунт. Эти периодически повторяющиеся опорные и безопорные положения дали основание называть бег циклическим упражнением. Фазы составляют цикл, который многократно повторяется.

2. Какие общие черты имеет циклическая двигательная деятельность?

- 1) каждый цикл это целостная система
- 2) все фазы движения, составляющие один цикл, имеются во всех остальных циклах.
- 3) в каждом цикле не только одна и та же сумма фаз, но и следуют они друг за другом всегда в одном и том же порядке.
То есть если в одном цикле были фазы а. б. в. г, то и во всех остальных они всегда в том же порядке.
- 4) каждый цикл связан с предыдущим и последующим.
- 5) циклические движения, чаще всего представляют собой локомоции, при выполнении которых прослеживается инерция движущего тела (бег, велогонки, гребля и т.п.).
- б) циклические движения возможно автоматизировать, то есть выполнять отдельные фазы и циклы на автомате без участия сознания

3. Какие зоны являются общими для всех физических упражнений циклического характера? Охарактеризуйте каждую зону.

Зона максимальной мощности-имеет место при прохождении коротких дистанций

Нагрузка длится 20-30 сек. При выполнении работы максимальной мощности уже через 10-15 сек, развивается утомление.

Выполняется в анаэробных условиях

Зона субмаксимальной мощности-

Продолжительность от 20-30 сек до 3-5 мин.

В нее входит:

легкоатлетический бег 400,800,1500 м

плавание 100,400 м

бег на коньках 500,1500,3000м

Зона большой мощности

Длительность от 5-6 мин до 30-40 мин

Это легкоатлетический бег на 3,5,10 км, плавание 300,1500 м, лыжные гонки 5-10 км

Зона умеренной мощности

Длительность от 30-40 мин до 1 часа и более. Это легкоатлетический бег на 20,25,30, 42 км, спортивная ходьба на 10,20,30.50 км и т.д.