



ОКСИГЕМОГРАМА ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ

Оксигемограма - графік, який відображує зміни ступеня насичення крові киснем. Оксигемографія дозволяє спостерігати за змінами насичення артеріальної крові киснем при різних впливах. Для організму важливо зберегти цей параметр на високому рівні, тому що він обумовлює можливості тканинного дихання. При недостатній тренуваності організму зниження насичення артеріальної крові киснем відбувається вже при порівняно невеликому фізичному навантаженні. Це пояснюється, головним чином, недосконалістю регуляції дихання під час навантаження: воно стає частим, поверхневим, малоефективним, з'являються затримки дихання, зумовлені поганою узгодженістю робочих рухів і дихання. За оксигемограмою можна визначити рівень підготовки спортсменів.

Мета роботи: проаналізувати оксигемограму різних за тренуваністю велосипедистів при фізичному навантаженні.

Хід роботи:

На графіку (**рисунок 1**) зображено оксигемограми двох велосипедистів. Насиченість крові киснем подано у відсотках (%). Велосипедисти певний період їхали на велотренажері у режимі середнього навантаження, час від часу робили прискорення з дотриманням певних умов. Проаналізуйте графік. **Визначте:**

- який зі спортсменів (А чи Б), згідно з його оксигемограмою має кращу фізичну підготовку. Результат занотуйте до **таблиці 1** бланку для відповіді.
1. періоди руху велосипедистів у середньому темпі, результат занотуйте до **таблиці 2** бланку для відповіді, вказавши ділянки графіка, відмічені відповідними літерами.
2. період прискорення з затримкою дихання, вказавши ділянку графіка, відмічену відповідною літерою, результат занотуйте до **таблиці 2** бланку для відповіді.
- 2.3. період прискорення з довільним диханням, вказавши ділянку графіка, відмічену відповідною літерою, результат занотуйте до **таблиці 2** бланку для відповіді.
- 2.4. період прискорення з частим поверхневим диханням, вказавши ділянку графіка, відмічену відповідною літерою, результат занотуйте до **таблиці 2** бланку для відповіді.
3. Дайте відповіді на тестові запитання, заповнивши **таблицю 3** бланку для відповіді.



Рисунок 1. Оксигемограми велосипедистів різного ступеня тренуваності