

Питання до заліку

1. Поняття «дозоване фізичне навантаження і функціональні проби». Основні вимоги до проведення навантажувальних проб.
2. Одно-, дво- і тримиттеві функціональні проби серцево-судинної системи і їх коротка характеристика.
3. Основні типи реакцій серцево-судинної системи організму на дозоване фізичне навантаження.
4. Значення функціональних проб із дозованим фізичним навантаженням у практиці медико-біологічного контролю за функціональним станом організму спортсменів.
5. Загальні відомості про адаптивні реакції організму на фізичне навантаження.
6. Поняття про адаптивні можливості фізіологічних систем.
7. Основні показники, що характеризують рівень адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму.
8. Особливості проведення обстеження з використанням методики визначення адаптивних можливостей серцево-судинної системи за Р.М.Баєвським.
9. Перспективи використання методики Р.М.Баєвського у практиці медико-біологічних обстежень спортсменів різної кваліфікації і спеціалізації.
10. Роль системи зовнішнього дихання в пристосуванні організму до фізичних навантажень.
11. Загальна характеристика основних показників системи зовнішнього дихання.
12. Основні методи визначення показників зовнішнього дихання (спірометрія, спірографія, пневмотахометрія тощо).
13. Загальна характеристика змін функціонального стану системи зовнішнього дихання при виконанні фізичних навантажень різного характеру.
14. Поняття про загальну і спеціальну фізичну працездатність.

15. Загальна характеристика основних методів визначення фізичної працездатності організму.
16. Методика проведення субмаксимальної функціональної проби PWC170.
17. Основні ознаки дозування фізичних навантажень у субмаксимальних тестах PWC170 ГЦОЛІФКа і за В.Л.Карпманом.
18. Способи дозування потужності фізичних навантажень при використанні спеціальної сходинок.
19. Значення функціональної субмаксимальної проби PWC170 при медико-біологічному контролі загального функціонального стану організму спортсменів.
20. Розміри aPWC170 і vPWC170 у здорових нетренованих людей і спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.
21. Поняття про аеробну продуктивність організму й основні методи її визначення.
22. Методика непрямого визначення МСК. Способи дозування фізичних навантажень при названому методі визначення МСК (застосування велоергометра, спеціальної сходинок тощо).
23. Розміри МСК у здорових нетренованих людей і спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.
24. Значення контролю за аеробною продуктивністю організму спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять і змагальної діяльності.
25. Загальна характеристика класифікації циклічних видів фізичних вправ.
26. Фізіологічна характеристика максимальної зони потужності.
27. Фізіологічна характеристика субмаксимальної зони потужності.
28. Основні методи дослідження функціонального стану спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, що відповідають максимальній і субмаксимальній зонам відносної потужності.

29. Основні види спорту, що відносяться до зон великої та помірної потужності.

30. Фізіологічна характеристика великої зони потужності.

31. Фізіологічна характеристика помірної зони потужності.

32. Поняття про «показовий» і «дійсний» стійкий стани.

33. Методи визначення функціонального стану організму спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту, який відповідає великій і помірній зонам відносної потужності.