

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://studservis.ru/otvety-na-bilety/420762>

Тип работы: Ответы на билеты

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

1. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. 2
2. Адаптация к физическим нагрузкам с позиции системного подхода. 3
3. Специфичность адаптации физиологических систем организма к физическим нагрузкам в избранном виде спорта. 4
4. Возрастные аспекты адаптации к нагрузкам разной направленности. 6
5. Генетические основы адаптации к физическим нагрузкам. 8
6. Индивидуально-типологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. 9
7. Планирование тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом физиологических механизмов адаптации. 11
8. Факторы физической работоспособности в различных видах спорта. 13
9. Тесты для лабораторного исследования физической работоспособности. 14
10. Тесты для использования в «полевых условиях» с целью оценки функционального состояния и работоспособности спортсмена в избранном виде спорта. 16
11. Методы психофизиологического тестирования в избранном виде спорта. 18
12. Исследование морфологического статуса спортсмена. 20
13. Инновационные методы тестирования в спорте. 21
14. Мышечная сила. Тесты для их оценки. 23
15. Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности. 24
16. Методы физиологического тестирования выносливости. 25
17. Тестирование аэробной и анаэробной мощности и емкости. 27
18. ПАНО и методики его определения. 28
19. Исследование компонентов быстроты. 30
20. Тест Вингейта. Методика тестирования, интерпретация показателей. 32
21. МПК. Методы определения, физиологическая интерпретация результатов. 33
22. Спирография. Показатели, их физиологическая характеристика. 35
23. Ступенчатый тест, динамика потребления кислорода, легочная вентиляция. 36
24. Тестирование гибкости и ловкости. 38
25. Yo-Yo тест. Физиологическая характеристика. 40
26. Определение состава массы тела спортсменов. Методы и оценка. 41
27. Биоимпедансный и расчетный метод определения массы тела. 43
28. Тест Маргариа. Методика проведения и физиологическая интерпретация результатов. 45
29. Определение функциональных асимметрий. Значение функциональных асимметрий в практике спорта. 47
30. Методы исследования сердечно-сосудистой системы и их характеристика. 57
31. Методы исследования состояния нервно-мышечного аппарата и их характеристика. 59
32. Стабилография и ее применение в спорте. 61

Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам.

Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам включают в себя разнообразные изменения в структуре и функции органов и систем. Эти адаптации направлены на повышение эффективности организма в условиях увеличенной физической активности. Вот несколько основных механизмов адаптации:

1. Увеличение объема крови и сердечного выброса:

Под воздействием физической нагрузки сердечная мышца становится более эффективной, увеличивается объем крови, который сердце может выбрасывать за одно сокращение. Это повышает кислородный

транспорт и улучшает общую циркуляцию.

2. Улучшение дыхательной функции:

Адаптации в дыхательной системе включают увеличение легочной вентиляции, улучшение диффузии газов в легких и увеличение объема легких. Это повышает эффективность поступления кислорода в кровь и выведение углекислого газа.

3. Укрепление мышц и соединительных тканей:

Физические нагрузки стимулируют рост мышечной массы, увеличение силы и выносливости мышц. Также происходит адаптация связок, сухожилий и суставов для лучшей поддержки и устойчивости.

4. Увеличение митохондрий и капиллярной сети:

В ответ на тренировки увеличивается количество митохондрий в клетках, что способствует лучшей энергетической эффективности. Также происходит увеличение капиллярной сети для обеспечения более эффективного кровоснабжения мышц.

5. Изменения в эндокринной системе:

Тренировки могут вызвать изменения в гормональном фоне, такие как увеличение уровня адреналина и норадреналина. Эти гормоны могут повысить мобилизацию энергии и улучшить адаптацию организма к физической активности.

6. Улучшение терморегуляции:

Регулярные тренировки способствуют лучшей терморегуляции организма, что позволяет поддерживать стабильную температуру во время физической активности.

Эти механизмы работают в комплексе, обеспечивая адаптацию организма к физическим нагрузкам и повышение его общей физической подготовленности.

2. Адаптация к физическим нагрузкам с позиции системного подхода.

Адаптация к физическим нагрузкам рассматривается с позиции системного подхода, который предполагает изучение организма как сложной системы, состоящей из взаимосвязанных подсистем. В системном подходе рассматриваются не только отдельные органы и функции, но и их взаимодействие на уровне всего организма. Вот как адаптация к физическим нагрузкам может быть рассмотрена с этой точки зрения:

1. Взаимосвязь систем:

Системный подход предполагает, что изменение в одной системе оказывает влияние на другие. Например, тренировки сердечно-сосудистой системы могут повлиять на дыхательную систему и мышечно-скелетную систему.

2. Адаптации в различных системах:

Под воздействием физических нагрузок происходят адаптации в различных системах организма, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечно-скелетная, эндокринная и др. Все эти системы работают взаимосвязанно для обеспечения адаптации к тренировкам.

3. Интеграция функций систем:

Системный подход предполагает интеграцию функций различных систем для достижения оптимальной адаптации к физическим нагрузкам. Например, улучшение сердечно-сосудистой системы может повысить эффективность доставки кислорода мышцам.

4. Изменения на уровне организации:

Адаптации происходят не только на уровне отдельных органов, но и на уровне клеток и молекулярных процессов. Например, изменения в митохондриях клеток способствуют улучшению энергетического обмена.

5. Динамический характер адаптации:

Системный подход подчеркивает динамичность адаптации. Адаптации могут происходить на протяжении времени и зависеть от характера тренировок, интенсивности, частоты и длительности физических нагрузок.

6. Баланс и компенсация:

Системный подход также учитывает баланс между различными системами и их компенсаторные механизмы. Например, увеличение физической активности может потребовать компенсации в регуляции энергетического обмена и питательных веществ.

Использование системного подхода при изучении адаптации к физическим нагрузкам позволяет более полно и глубоко понимать сложные взаимосвязи и изменения, происходящие в организме в ответ на тренировки.

3. Специфичность адаптации физиологических систем организма к физическим нагрузкам в избранном виде спорта.

Специфичность адаптации физиологических систем организма к физическим нагрузкам в избранном виде

спорта означает, что разные виды спорта вызывают уникальные изменения в организме, соответствующие требованиям и характеру данного вида деятельности. Каждый вид спорта предъявляет особые требования к физическим и метаболическим процессам, что приводит к специфическим адаптациям. Вот несколько примеров специфичности адаптации в различных видах спорта:

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otvety-na-bilety/420762>