

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Біоритмологічні аспекти проблем адаптації / Biorhythmological aspects of adaptation problems

Категорія дисципліни: вибіркова

Семестр(и): 2

Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКЕС – 4.

Результати навчання:

знати: теоретичні основи сучасної біоритмології, основні методи аналізу спектрального стану біоритмів, методики визначення стану тренуваності організму спортсменів за біоритмологічними показниками, основні біоритмологічні критерії оцінки функціонального стану організму і стану здоров'я спортсменів, методи попередження десинхронізації біоритмів, що обумовлені зовнішніми причинами;

вміти: визначити у спортсмена тип добового ритму працездатності в лабораторії та в умовах спортивного тренування, індивідуалізувати тренувальні заняття з урахуванням біоритмологічних особливостей стійкості організму спортсменів до навантажень, вирішувати комплексні ситуаційні задачі, які виникають в процесі практичної роботи, проводити аналіз спектрального стану біоритмів у спортсменів, які мають різну спеціалізацію, кваліфікацію.

володіти: знаннями фізіологічних основ виявлення і тестування біоритмологічних аспектів адаптації спортсменів до фізичних навантажень, навичками використання показників біоритмологічних показників з метою оцінки працездатності спортсменів і прискорення відновних процесів.

Програмні результати навчання: ПРН 3, 7, 17, 20.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни: «Фізіологія м'язової діяльності», «Фізіологічні механізми адаптації та функціональні резерви організму людини».

Зміст дисципліни: Теоретичні основи ритмічних змін фізіологічних процесів. Спектр ритмів. Природжені періодичні програми: біологічні годинники, узгодження з циклами зовнішнього середовища. Єдність у різноманітності циркадіанних систем. Основні методи математичного аналізу біоритмологічних даних. Циркадіанна організація функцій організму. Онтогенез циркадіанних ритмів. Біоритмологічні аспекти адаптації спортсменів до фізичних навантажень. Адаптація і біоритми. Індивідуальні особливості біоритмів і їх зв'язок з адаптивними властивостями організму. Генотип і біоритми. Функціональна хронодіагностика. Хронофармакологія і хроноterapia. Хронопрофілактика. Сон як біологічний ритм. Біоритми, тренування, стомлення. Закон хвильоподібності адаптаційного процесу в фізіології спорту. Ритми розумової і фізичної працездатності. Добові ритми кардіореспіраторної системи, обміну речовин, нейроендокринної регуляції. Ритм фізіологічних функцій як основа побудови оптимальних режимів тренування. Періоди максимальної працездатності і добовий ритм фізіологічних функцій.

Види навчальних занять: лекція, практичне, консультація.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні або дослідницькі.

Методи контролю: усний (виступи на практичних заняттях, усне опитування, письмовий (ситуаційні завдання), тестовий.

Форми підсумкового контролю: залік (семестр 2).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, ситуаційні завдання, перелік питань, комплекти тестових завдань для тематичного та підсумкового контролів.

Мова навчання: українська.