

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Фізіологічні механізми адаптації та функціональні резерви організму людини / Physiological mechanisms of adaptation and functional reserves of the human body

Категорія дисципліни: обов'язкова

Семестр(и): 3

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

Результати навчання:

знати: теоретичні основи фізіологічних процесів адаптації організму людини до фізичних навантажень та формування та накопичування функціональних резервів; структурно-функціональну організацію різних функціональних систем у спорті, механізми їхнього формування й удосконалювання; основи фізіологічного експерименту та застосування різних методів оцінки і прогнозування стану функціональних систем у спорті.

вміти: визначити інформативні фізіологічні методики, що відповідні особливостям адаптації в даному виді спорту; коректно інтерпретувати одержуваний експериментально матеріал по вивченню процесів адаптації у спортсменів; робити правильні висновки і рекомендації з корекції процесів адаптації у спортсменів, проводити дослідження процесів адаптації у даному виді спорту, визначити рівень функціональних резервів відносно виду спорту;

володіти: теоретичними знаннями фізіологічних процесів адаптації організму спортсмена до високих фізичних навантажень під час тренувальної і змагальної діяльності, засвоїти головні теоретичні матеріали щодо характеру функціональних резервів людини, закономірностей в їх мобілізації та накопичуванні і придбання практичних умінь і навичок, застосування їх у галузі фізіології спорту;

Програмні результати навчання: 1,2,11,19

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни: «Метаболізм та зміни системи крові в умовах рухової активності», «Фізіологія м'язової діяльності».

Зміст дисципліни: Основні фактори, що забезпечують життєдіяльність людини. Поняття про філо- і онтогенез людини. Роль адаптивних реакцій організму людини у формуванні функціональних резервів.

Загальне поняття про функціональні резерви організму спортсменів.

Генетичні фактори, що обумовлюють основу функціональних резервів організму спортсмена. Поняття про функціональні резерви людини в онтогенетичному аспекті. Класифікація функціональних резервів. Ешелони функціональних резервів організму, черговість їхнього включення, характер їх зміни в залежності від впливу на організм факторів зовнішнього середовища.

Особливості накопичення, витрат, відновлення і перерозподілу функціональних резервів організму в залежності від віку, статі і рівня тренуваності спортсмена.

Оптимум рухової діяльності в аспекті вчення про резервні можливості організму.

Можливі аспекти використання положень про резервні можливості організму в оптимізації тренувального процесу, досягненні спортсменами високих спортивних результатів при збереженні здоров'я.

Взаємозв'язок функціональних резервів спортсменів з їх адаптованістю до значних тренувальних і змагальних навантажень, «ціна» адаптації і стан здоров'я.

Види навчальних занять: лекція, практичне, консультація.

Форми навчання: денна.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні або дослідницькі.

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

Форми підсумкового контролю: екзамен (семестр 3).

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

Мова навчання: українська.