

BAIGIAMOJO EGZAMINO TEMOS

Sporto ir pratimų fiziologija

1. Pramankštos fiziologinis apibūdinimas.
2. Priešstartinės būsenos ir jų reguliavimas.
3. Įsidirbimas. „Mirties taškas“ ir „antrasis kvėpavimas“. Pastovioji būklė.
4. Nuovargio fiziologinis apibūdinimas.
5. Fiziologiniai veiksniai, nulemiantys anaerobinio darbo ištvermę.
6. Fiziologiniai veiksniai, nulemiantys aerobinio darbo ištvermę.
7. Organizmo adaptacija ir fizinis darbingumas žemo atmosferos slėgio sąlygomis.
8. Fiziologiniai veiksniai, nulemiantys maksimalios raumenų susitraukimo jėgos dydį.
9. Anaerobinio pajėgumo testavimas.
10. Organizmo greitoji ir lėtoji adaptacija. Jų fiziologinis mechanizmas ir bendrieji dėsniumai.
11. Ištvermės lavinimo fiziologiniai pagrindai.
12. Bendrieji organizmo atsigavimo dėsniumai.
13. Moterų adaptacijos fiziniams krūviams fiziologiniai ypatumai.
14. Organizmo adaptacija ir fizinis darbingumas karšto klimato sąlygomis.
15. Aerobinio pajėgumo testavimas.
16. Raumenų veiklos bioenergetika.
17. Jėgos lavinimo fiziologiniai pagrindai.
18. Nuovargis įvairaus intensyvumo anaerobiniame darbe.
19. Nuovargis įvairaus intensyvumo aerobiniame darbe.
20. Fiziologiniai veiksniai, nulemiantys raumenų susitraukimo greitį. Raumenų kompozicijos nustatymas.

Parengė: doc. dr. Loreta Stasiulė

2015.03.16