

Вопросы для самоконтроля

А. По исходным знаниям

1. Перечислите свойства мышечной ткани. Дайте им определения
2. Что является естественным раздражителем скелетных мышц в целостном организме?
3. Назовите источники образования энергии в организме. Какие вы знаете макроэргические соединения?
4. Как изменяется углеводный обмен при различном уровне обеспечения организма кислородом?
5. Раскройте понятие “симпато-адреналовая система”.
6. Каковы основные нервно-гуморальные механизмы стимуляции сердечной деятельности?
7. Каковы основные нервно-гуморальные механизмы регуляции просвета кровеносных сосудов?
8. Каковы основные нервно-гуморальные механизмы стимуляции дыхания?
9. Каковы основные механизмы стимуляции эритропоэза?
10. Что называется условным рефлексом высшего порядка?
11. Что называется динамическим стереотипом?
12. Что называется функциональной системой?
13. Какие физиологические системы составляют функциональную систему обеспечения организма кислородом?

Б. По теме занятия:

1. Каковы физиологические основы трудовой деятельности?
2. Какие физиологические системы и почему наиболее заметно реагируют на физическую нагрузку?
3. Каковы механизмы срочной и долговременной адаптации в скелетных мышцах?
4. Каковы механизмы срочной и долговременной адаптации в дыхательной системе?
5. Каковы механизмы срочной и долговременной адаптации в сердечно-сосудистой системе?
6. Каковы механизмы срочной и долговременной адаптации в эритроцитарной системе?
7. Что входит в понятие «функциональная система обеспечения организма кислородом»?
8. Каковы механизмы срочной и долговременной адаптации в физиологических системах пищеварения, выделения, терморегуляции и в обмене веществ?
9. Что называется тренированностью и каковы её критерии?
10. Какие методы оценки тренированности вы знаете?
11. Каковы основные различия умственного и физического труда?
12. Что называется работоспособностью? Дайте характеристику фаз её развития.

13. Что называется утомлением, усталостью?
14. Где может локализоваться утомление в целостном организме?
Приведите экспериментальные доказательства.
15. В чем сущность феномена «активного отдыха»?
16. Каковы механизмы утомления?
17. Назовите возможные причины утомления.
18. Каковы критерии утомления?
19. Каково биологическое и социальное значение трудовой деятельности?
20. Каково биологическое значение дозированной физической нагрузки?
21. Что называется гиподинамией и гипокинезией?
22. Каковы возрастные особенности работоспособности и утомления?