Основы адаптации организма к физическим нагрузкам

1. Недостаточность двигательной активности получила название:

1. Гипокинезия
2. Афазия
3. Гиперкинезия
4. Дискинезия

Правильный ответ: Гипокинезия

2. Укажите виды утомления в физической культуре и спорте:

1. Сенсорное
2. Все ответы верны
3. Умственное
4. Физическое

Правильный ответ: Все ответы верны

3. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию и участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?

1. Жиры
2. Минеральные вещества
3. Углеводы
4. Белки

Правильный ответ: Минеральные вещества

4. К опорно-двигательному аппарату относят:

1. Костную систему
2. Костную и мышечную систему
3. Мышечную систему
4. Костную, мышечную и координационную систему

Правильный ответ: Костную систему

5. Укажите место, где проходит внешнее легочное дыхание:

1. В трахеи
2. В альвеолах
3. В ротовой полости
4. В бронхах

Правильный ответ: В альвеолах

6. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

1. Физической подготовленностью
2. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья:
3. Росто-весовыми показателями
4. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями

Правильный ответ: Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья:

7. Что представляет собой мышечное волокно:

1. Все ответы верны
2. Совокупность мышц
3. Совокупность миофибрилл
4. Совокупность мышц и связок

Правильный ответ: Совокупность миофибрилл

8. По динамике адаптационных изменений у спортсменов мы выделяем четыре стадии:

1. Угроза, опасность, заболевание:
2. Информация, мобилизация, перегрузка:
3. Информация, реакция тревоги, заболевание
4. физиологическое напряжения, адаптированность. дизадаптация и реадаптация

Правильный ответ: физиологическое напряжения, адаптированность. дизадаптация и реадаптация

9. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

1. рано утром
2. поздно вечером
3. после обеда
4. во второй половине дня

Правильный ответ: во второй половине дня

10. Временное снижение работоспособности принято называть:

1. усталостью
2. передозировкой
3. напряжением
4. утомлением

Правильный ответ: утомлением

11. Укажите количество «отделов» вегетативной части нервной системы:

1. 4 отдела
2. 2 отдела
3. 3 отдела
4. 5 отделов

Правильный ответ: 5 отделов

12. Что образуется при окислении углеводов и жиров?

1. Молочная кислота и вода
2. Углекислый газ и вода
3. Аммиак и вода
4. Гликоген и вода

Правильный ответ: Углекислый газ и вода