

На примере избранного вида спорта дайте характеристику:

- ведущего механизма энергообеспечения (химическая сущность, показатели, биологическая роль);
- биохимические изменения в организме при данной работе (кровь, мышцы);
- факторы, лимитирующие работоспособность (группы причин развития утомления);
- назовите показатели СТЭ, ОТЭ, КТЭ при данной работе;
- охарактеризуйте особенности процессов восстановления.
- Дайте характеристику фазам адаптации соответствующим подготовительному и соревновательному периодам.
- Назовите биологические факторы специфичности адаптации и укажите ее вид.
- Дайте биологическую характеристику состояния тренированности в избранном виде спорта.