

Предмет	ФИЗИОЛОГИЈА НА СПОРТОТ
Студиска програма	СМС-Т, СРТ, СФ, СЛ
Код	-И-20
Студиска година	По избор
Семестар	Зимски/летен
Вкупно часови	15
Кредити	1
Вид на предмет	Изборен
Предуслови	Положен испит од Физиологија
Изведува	Катедра за биохемија
Одговорен наставник	Проф. д-р Сунчица Петровска
Адреса:	Институт за физиологија, Медицински факултет, 50 Дивизија 6, 1000, Скопје тел: + 389 2 3111 774; факс: + 389 2 3113 627
Клучни зборови	Медицински факултет, додипломска настава, изборен предмет, физиологија на спорт
Учебни цели	<p>Теоретска настава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физиологија на мускули при вежбањето; • Респираторниот систем при вежбањето; • Кардиоваскуларен систем при вежбање; • Невро-ендокриниот ситем при вежбањето; • Мускулен замор; • физиолошки механизми при опоравување на организмот; • Влијание на надворешната температура при вежбањето; • Влијание на полот при вежбањето <p>Семинарски работи од Физиологија на спортот</p>
Кратка содржина (извадок)	<p>Теоретска настава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Јачина, сила, моќ и издржливост на мускулите и енергетски мускулни системи • Видови мускулни влакна и влијание на тренингот врз мускулите • Потрошувачка на кислород и белодробна вентилација • Дифузиски капацитет на кислород кај спортистите • Составот на гасовите во крвта при вежбањето • Проток на крвта низ мускулите • Потрошувачка на кислород и минутен волумен при вежбањето • Соодност помеѓу ефикасноста на кардиоваскуларниот систем И $\dot{V}O_2$ маџ • Физичка активност како стрес фактор за организмот • Ефектот на физичката активност врз нервно-ендокриниот систем • Заморот и видови на замор (биохемиски промени; фази на заморот и биолошко значење на заморот) • Основни физиолошки механизми на опоравувањето (реконституција на системот гликоген-млечна киселина; опоравување на аеробниот систем) • Терморегулацијата во услови на висока и ниска надворешна температура • Адаптација на организмот во услови на ниска и висока надворешна температура • Полови разлики во однос на мускулната моќ и сила, кардиоваскуларната и респираторната издржливост и полови разлики во однос на ендокринолошката функција и метаболизмот <p>Семинарска работа: избрани делови на физиологија на спортот</p>

Организација	Теоретска настава: 5 часа; Семинарски труд: 10 часа
Методи на учење	Интерактивна настава (теоретска), семинарска работа
Специфични препораки за наставата	Студентот е задолжен активно да ги следи сите предвидени активности, за да добие потпис. Оценувањето на студентот е описно (положил).
Учебни помагала	Основни: <ol style="list-style-type: none"> 1. Гајтон А. Медицинска физиологија; Савремена администрација, Београд, 2003 2. Петровска С. Физиологија на спортот (Скрипта)