

Дисципліна за вибором
“Спортивна фізіологія”
обсяг - 5 кредитів (150 годин)

кінцевий контроль знань - залік

Для студентів 1-го рівня освіти

Спеціальності **227 Фізична терапія, ерготерапія**

”

Відповідальний викладач:

к.б.н., доцент Земцова І І



Змістовий модуль 1

Загальна спортивна фізіологія

- **Тема 1.** Вступ в дисципліну. Предмет спортивної фізіології, її зв'язок з іншими науками і значення для практичної діяльності спеціалістів із фізичної реабілітації
- **Тема 2.** Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму спортсменів. Можливості мобілізації функціональних резервів спортсменів за допомогою методів фізичної реабілітації.
- **Тема 3.** Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ
- **Тема 4.** Фізична працездатність спортсмена, і фізіологічні механізми її забезпечення. Принципи та методи тестування фізичної працездатності.

Тема 5. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування (повторності, регулярності, правильного співвідношення роботи і відпочинку, поступового підвищення навантажень, циклічності, індивідуальності й ін.)

Тема 6. Фізіологічні механізми та закономірності формування рухових навичок та рухових якостей.

Тема 7. Фізіологічна характеристика станів організму в процесі спортивної діяльності (передстртовий стан, впрацьовування, “мертвої точки” та “другого дихання”) та процесі відновлення. Можливості їх регуляції методами фізичної реабілітації.

Тема 8. Фізіологічні основи стомлення спортсменів. Хронічне стомлення і перевтома. Можливості використання методів фізичної реабілітації з метою їх попередження.

Тема 9. Фізіологічна характеристика відновлювальних процесів. Можливості використання позатренувальних засобів з метою підвищення ефективності процесів відновлення.



Змістовий модуль 2

- *Приватні питання спортивної фізіології*

Тема 10. Фізіологічні основи розвитку тренуваності та її тестування.

Тема 11. Особливості фізіологічного контролю в процесі занять спортом.

Тема 12. Фізіологічна характеристика перетренованості та перенапруження. Профілактика перетренованості та перенапруження з використанням педагогічних та медико-біологічних заходів.

- **Тема 13.** Спортивана працездатність в різних умовах зовнішнього середовища: температури, вологості, атмосферного тиску, зміні часового поясу й ін.
- **Тема 14.** Фізіологічні основи тренування жінок
- **Тема 15.** Фізіологічні особливості адаптації до фізичних вправ людей різного віку
- **Тема 16.** Медико-біологічні чинники підвищення фізичної працездатності і прискорення процесів відновлення. Фізіологічні механізми їх впливу.
- **Тема 17.** Фізіолого-генетичні критерії спортивного відбору

- Нераціональні заняття спортом, порушення основних принципів спортивного тренування, нераціональне харчування й інші чинники призводять до порушень здоров'я спортсменів, виникненню у них травм та хронічних захворювань.
- Тому знання фізіологічних закономірностей раціональних занять спортом високих досягнень, фізіологічних основ і можливостей впливу на фізіологічні процеси можуть сприяти підвищенню ефективності впливу методів фізичної реабілітації на організм спортсменів.

- **Тому !!!**

***Кафедра медико-біологічних дисциплін
запрошує усіх бажуючих
для вивчення дисципліни
“Спортивна фізіологія”***

яка є актуальною, необхідною і корисною для
майбутніх фахівців із фізичної реабілітації **!!!!**