1. Рухова активність, її фізіологічний зміст. Фізіологічні класифікації рухів і фізичних вправ.
2. Рухова система людини – система забезпечення рухової активності.

**Рухова активність (діяльність) людини: рухи та фізичні вправи**

Характеристиками фізичних вправ

**ФІЗІОЛОГІЧНА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХІВ І ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

**Загальнобіологічні класифікації фізичних вправ:**

**«Спортивна» класифікація фізичних вправ:**

**Класифікація фізичних вправ у фізичній реабілітації:**

**Рухова система людини**

**Рухова система людини**

**Рівні організації скелетного м’язу**

**Рівні організації скелетного м’язу**

**Різновиди рухових одиниць**

**М'язова волокно –
основна структурна одиниця м’язу.**

**Міофібріли –
скорочувальний апарат скелетних м’язів.**

**Саркомір –
основна структурна одиниця міофібріли; е моделлю для вивчення механізму м’язового скорочення.**

**Тонизирующее действие фу**

**Трофическое действие фу**

**: Нормализационное действие**

**Физические упражнения подразделяются на:**

***общеукрепляющие и специальные.***

**характеру мышечного сокращения ФУ подразделяют на:**

динамические и статические

т.е. изотонические и изометрические.

**Активные упражнения Пассивные упражненияСтатические**

**границы различной двигательной активности**

Cуточный режим

**Основные правила организации суточного режима:**

**Двигательная активность –**

**Нормасуточной двигательной активности**

**суточной двигательной активности**

**Физическая культура и ведение здорового образа жизни:**

**«гиперкинезия -**;

 **«гипокинезия» - «гиподинамия»**

**Последствия гипокинезии**

Клиническая гиподинамия

Профилактика
гиподинамии:

Фармакологічні ефекти

1. Поняття про онтогенез і філогенез, зростання та розвиток організму.
2. Поняття про паспортний та біологічний вік: акселерація та ретардація.
3. Вікова періодизація онтогенезу.
4. Основні біологічні закономірності розвитку організму: гетерохронність та циклічність.
5. Поняття про сенситивні періоди розвитку рухових якостей
6. фізичного потенціалу організму.

**ОНТОГЕНЕЗ**

**РЕТАРДАНТИ**

**АКСЕЛЕРАТИ**

* **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЯВ ГНУЧКОСТІ**
* **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЯВ ГНУЧКОСТІ**

***загальну і спеціальну*** гнучкість.

**ВИДИПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ**

**Фізіологічні механізми розвитку гнучкості**

**Розвиток координаційних здібностей слід проводити з урахуванням наступних закономірностей:**

Спритність

Критерыъ Спритність

**В основі координації рухів лежать наступні процеси:**

Форми прояву спритносты

**Фізіологічні механізми розвитку спритності**

Швидкість складається з:

* **Складові швидкості**
* **ФОРМИ ПРОЯВУ ШВИДКОСТІ**

**Фізіологічні механізми розвитку швидкості**

* Фактори сили м'язів
* Види гіпертрофії м'язів
* Силовий дефіцит
* Фактори максимальної довільної сили
* Фактори максимальної
* довільної сили
* Максимальна статична сила залежить від:
* Сила
* **Фізіологічні фактори розвитку м’язової сили**
* Сила

**Фізіологічні механізми рухових якостей проявляються на 3-х рівнях і пов'язані зі**:

**Класифікація рухових якостей**

**Класифікація рухових якостей**

1. Рухові якості: їх взаємозв'язок і фактори, що їх обумовлюють.
2. Фізіологічна характеристика м'язової сили.
3. Фізіологічна характеристика швидкості.
4. Фізіологічна характеристика спритності.
5. Фізіологічна характеристика гнучкості.

Поняття **фізична працездатність**

Фізична працездатність є поняттям комплексним. Під час оцінки фізичної працездатності необхідно враховувати наступні показники:

1. Будова тіла.

2. Антропометричні показники.

3. Потужність, ємкість та ефективність механізмів енергопродукції.

4. Можливість вегетативних систем.

5. Функціональні можливості м'язів (сила і витривалість).

6. Нейром’язова координація.

7. Стан ендокринної системи.

**ВИДИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

Фізична аеробна працездатність (ФАП).

2. Фізична анаеробна працездатність (ФАнП).

3. Фізична змішана працездатність (ФзмП).

фізична працездатність обмежується

**Фізіологічні механізми прояву анаеробної фізичної працездатності**

**Фізіологічні механізми прояву аеробної фізичної працездатності**

***поріг анаеробного обміну – ПАНО.***

**Резерви фізичної працездатності**

***максимальної потужності***

***субмаксимальної потужності***

***великої потужності***

***помірної інтенсивності***

**Резерви фізичної працездатності**

**Принципи і методи визначення фізичної працездатності**

Навантажувальні тести мають такі завдання:

