

Дисципліна	Фізіологія рухової активності
Кафедра	Фізична терапія
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
Мета	формування у здобувачів вищої освіти розуміння основних закономірностей впливу фізичних навантажень різного характеру на організм людини, сприяти формуванню науково обґрунтованого підходу до розробки і застосування ефективних реабілітаційних засобів на основі глибоких знань вікових, статевих, індивідуальних особливостей, розуміння ролі фізичної культури у підвищенні функціонального стану організму, в підтриманні здоров'я на належному рівні та профілактиці захворювань
Зміст (теми) дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ у «Фізіологію рухової активності». Фізіологічні механізми впливу фізичних навантажень на організм людей різного віку, статі та тренуваності 2. Фізіологія м'язового скорочення. Біомеханічні аспекти рухів людини 3. Критерії адекватності фізичних навантажень за показниками різних функціональних систем організму. 4. Загальні поняття про адаптацію організму. Адаптаційні зміни гомеостазу та порно-рухового апарату при систематичних фізичних навантаженнях. 5. Вікові фізіологічні особливості адаптації організму до фізичної активності. 6. Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень. 7. Фізіологічна характеристика різних видів спорту. 8. Фізіологічна характеристика втоми та відновлення.