ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І БІОЛОГІЇ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ БАКАЛАВРСЬКИЙ

КЛИМЕНКО ЮЛІЯ СЕРГІЇВНА, ДОЦЕНТ, КАНДИДАТ БІОЛОГІЧНИХ НАУК

профайл викладача
http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-fizychnoi-terapii-fizychnoho-vykhovannia-ta-biolohii;
e-mail: klimenkoj.s@ukr.net;
сторінка курсу в Moodle:
http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1205
розклад консультацій: понеділок з 15.00 до 16.00.

НА КУРСІ «ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

студенти мають змогу ознайомитись з предметом і методами дослідження в фізіології рухової активності; з фізіологічною класифікацією фізичних вправ; з особливостями фізіологічної характеристики станів, які виникають під час спортивної діяльності; з механізмами формування рухових навичок та прояву рухових якостей; з фізіологічними характеристиками втоми, фізичної працездатності, процесами відновлення та натренованості; з фізіологічним обгрунтуванням оздоровчого ефекту засобів фізичної культури та особливостями впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку.

МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія рухової активності» є формування у студентів знань і вмінь з питань теорії адаптації до фізичних навантажень, фізіологічних закономірностей реакцій систем організму, закономірностей підвищення функціональних можливостей організму при заняттях фізичною культурою й спортом, фізіологічного обґрунтування структури і принципів спортивного тренування, уроку фізичної культури, побудови тренувальних циклів, впливу оздоровчої фізичної культури на організм дітей, жінок, осіб похилого віку

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізіологія рухової активності» є: сформувати уявлення про фізіологічні механізми адаптації функціональних систем організму до фізичних навантажень; розкрити фізіологічні основи рухових якостей; сформувати уявлення про вікові фізіологічні особливості організму під час адаптації до фізичних навантажень; розкрити фізіологічні основи уроку фізичної культури та інших оздоровчих форм фізичної культури, спортивного тренування; дати поняття про фізіологічні особливості різних видів спорту; навчити студентів застосовувати тести для оцінки функціональної підготовленості організму та коригувати навчальний процес відповідно до фізіологічних показників; навчити студентів використовувати набуті знання та вміння на уроках фізичної культури та спортивних тренуваннях.

В РЕЗУЛЬТАТІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ СТУДЕНТ МАЄ ЗДОБУТИ ТАКІ

загальні компетентності:
знання та розуміння предметів та методів фізіології рухової активності; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); вчитися і оволодівати сучасними знаннями; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність застосовувати знання та softskills-навички у практичних ситуаціях; здатність діяти соціально відповідально та свідомо; здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

та ***фахові компетентності:*** готовність використовувати знання про насосну функцію скелетних м'язів в підборі фізичних вправ для оптимізації центрального і периферійного кровообігу; дозувати фізичні навантаження з врахуванням активності різних типів рухових одиниць для направленого розвитку окремих рухових здібностей людини; підбирати фізичні вправи для направленого розвитку бажаного типу робочої гіпертрофії м'язів; попереджувати розвиток атрофії м'язів; визначати функціональні ефекти фізичного тренування;
оцінювати рівень втоми за суб'єктивними відчуттями і об'єктивними показниками; попереджувати розвиток втоми при виконанні роботи різного характеру і потужності; розраховувати розхід енергії при фізичних навантаженнях.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

вміти розраховувати коефіцієнт резерву (рівень здоров'я) за окремими показниками функцій систем киснезабезпечення організму; бути здатним використовувати знання про насосну функцію скелетних м'язів в підборі фізичних вправ для оптимізації центрального і периферійного кровообігу; дозувати фізичні навантаження з врахуванням активності різних типів рухових одиниць для направленого розвитку окремих рухових здібностей людини; шляхів енергозабезпечення м'язових скорочень; розуміти функціональні ефекти фізичного тренування; вміти розраховувати розхід енергії при фізичних навантаженнях, попереджувати розвиток атрофії м'язів, виникнення контрактур, розвиток втоми при виконанні роботи різного характеру і потужності; здійснювати контроль змін внаслідок тренувального процесу, визначати фактори ризику при виконанні фізичного навантаження, оцінювати рівень втоми за суб'єктивними відчуттями і об'єктивними показниками (ознаками).

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Вступ до фізіології рухової активності. Предмет і методи дослідження
2. Фізіологічна класифікація фізичних вправ
3. Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності
4. Фізіологічна характеристика втоми. Фізична працездатність та її показники
5. Фізіологічна характеристика процесів відновлення
6. Фізіологічні механізми формування рухових навичок
7. Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей
8. Натренованість. Показники натренованості
9. Фізіологічне обгрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури
10. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку