



# Силабус дисципліни

## «МЕХАНІЗМИ РЕАДАПТАЦІЇ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

**Викладач:** Чернозуб Андрій Анатолійович

професор кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації ЧНУ ім. Петра Могили

### Очікувані результати навчання

В результаті вивчення дисципліни студенти мають:

– **знати:**

- основні функції органів, систем і цілісного організму з механізмами їх регуляції в спокої і при м'язовій діяльності різного характеру і інтенсивності (потужності) у людей різного віку та статі;
- фізіологічні закономірності життєдіяльності організму людини, особливо в процесі його м'язової діяльності і, зокрема, в умовах напружених спортивних навантажень;
- фактори ризику, норми і правила безпечних організацій і проведення занять з фізичного виховання;

– **вміти:**

- оцінювати ефективність занять фізичною культурою, аналізувати техніку рухових дій, визначати причини помилок, знаходити і коректно застосовувати засоби, методи і методичні прийоми їх усунення;
- виконувати основні фізіологічні методики досліджень функцій органів і систем людини, інтерпретувати результати вимірювань для правильної побудови процесу фізичного виховання;
- забезпечувати охорону життя і здоров'я учнів.

### Пререквізити

Освоєння дисципліни базується на успішному опануванні знань і умінь, придбаних в результаті вивчення таких дисциплін як анатомія людини, біохімія, біохімія спорту, фізіологія спорту.

**Обсяг:** 5 кредитів ECTS (150 год.), з яких 96 годин самостійної роботи.

**Мета дисципліни** – вивчення основних функцій органів, систем і цілісного організму з механізмами їх регуляції в спокої і при м'язовій діяльності різного характеру і інтенсивності (потужності) у людей різного віку та статі, ознайомлення з основними фізіологічними методами досліджень людини і їх інтерпретацією при м'язової діяльності.

### Зміст дисципліни

Тема 1. Адаптація до м'язової діяльності і функціональні резерви організму. Історія розвитку спортивної фізіології. Методи дослідження. Значення спортивної фізіології для теорії і практики фізичної культури і спорту.

Тема 2. Визначення поняття «адаптація». Загальний адаптаційний синдром (Г.Сельє). Індивідуальні типи адаптації. Деадаптація, реадaptaція, «ціна» адаптації.

Тема 3. Механізми адаптації до фізичних навантажень. Функціональні резерви організму і їх класифікація. Основні функціональні ефекти адаптації.

Тема 4. Фізіологічна класифікація і характеристика спортивних закладів. Класифікація спортивних рухів по біомеханічній структурі, прояву фізичних якостей, режиму діяльності скелетних м'язів.

Тема 5. Характеристика циклічних рухів різної відносної потужності. Загальна характеристика ациклічних рухів. Характеристика ситуаційних рухів.

Тема 6. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності. Передстартовий стан. Особливості фізіологічних функцій.

Тема 7. Втома. Визначення і фізіологічна сутність втоми. Критерії і тести оцінки втоми.

Тема 8. Кисневе голодування і його компоненти. Вплив тренування на відновлювальні процеси.

Тема 9. Засоби підвищення ефективності відновних процесів.

### **Пореквізити**

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців. Студенти оволодівають методами адекватного планування навантаження та відновлення в тренувальному процесі; навичками застосування сучасних методів і технологій навчання та діагностики.

**Семестровий контроль:** залік

**Оцінювання:**

За семестр: 70 балів

За залік: 30 балів

### **Види робіт:**

Підготовка самостійної роботи (пошукове завдання) – 10 балів.

Опитування на практичних заняттях – 45 бали (15 занять по 3 бали).

Підсумкова контрольна робота – 15 балів

### **Забезпечення освітнього процесу:**

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу.

Обладнання: мультимедійний проектор.

### **Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять**

Оцінюються ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

### **Критерії оцінювання самостійної роботи**

Оформлення відповідно до вимог, грамотно. Відповідність базовому теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової, нетрадиційної інформації з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.

### **Критерії оцінювання самостійної роботи**

Підсумкова контрольна робота проводиться по завершенню вивчення всіх тем блоку на останньому контрольному занятті семестру. Передбачає відповідь на теоретичне запитання, практичне та ситуаційне завдання. Оцінюється повнота та обґрунтованість відповіді, терміни складання контрольної роботи.

### **Політика щодо дедлайнів:**

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Передбачає самостійне виконання завдань до семінарських (практичних) занять та індивідуального завдання. Списування під час заліку (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв) заборонено. У разі виявлення плагіату або списування роботи не зараховуються.