**Спортивна фізіологія**

**331група**

*Лекція* «**Терморегуляція та м’язова діяльність**» (надається у гугл клас)

План:

1. Механізми, що регулюють температуру тіла
2. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури довколишнього середовища.
3. Чинники ризику при використанні фізичних вправ в умовах високої температури довколишнього середовища
4. Акліматизація до виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури довколишнього середовища
5. Акліматизація до холоду

*Література:*

1. Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.
2. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.
3. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.

***Практичне заняття*** «**Терморегуляція та м’язова діяльність**» (надається у гугл клас)

Питання для самопідготовки та контролю

1. Віддача тепла тілом
2. Регуляція теплообміну
3. Фізіологічна реакція на виконання фізичних вправ в умовах підвищенної температури довколишнього середовища
4. Виконання м’язової діяльності в умовах зниженої температури довколишнього середовища

*Література:*

4. Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.

5. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.

6. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.