**Лекція. Вікові особливості будови і функцій м’язової системи.**

**План**

1. Скелетні м’язи – активна частина опорно-рухового апарату.
2. Будова м’язів.
3. Класифікація м’язів.
4. Робота м’язів.
5. Основні групи м’язів людини.
6. Вікові особливостім’язів.
7. Втома і перевтома.
8. Динаміка і фази працездатності.
9. Порушення опорно-рухового апарату у дітей.

**Література:**

1. Лекційний матеріал.
2. Анатомія людини: підручник: у 3 т. Т. 2 / А.С. Головацький, В.Г. Черкасов, М.Р. Сапін та ін.. – вид. 6-те, доопрац. – Вінниця: Нова Книга, 2018. – 456 с.:іл..
3. І.П. Аносов, Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Підручник для студ. біологічних спеціальностей ВНЗ/ І.П. Аносов, В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2008. – 434 с.
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка)/ М. М Безруких., В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер — М.: ИЦ Академия, 2002. —416с.
5. Бобрицька В. І. Анатомія, вікова фізиологія і школьна гігієна. Навч. метод, посібн./ В. І. Бобрицька— К.: Професіонал, 2004. —80 с.
6. Валеологія. Навч. посібн. для студ. вищих педагогічних закладів освіти /за ред. В. І. Бобрицької. — Полтава: Полтавський ПДУ, 2000. - 46 с.
7. Вікова фізіологія : метод. вказівки / [Вовканич Л. С.]. – Львів : ЛДІФК, 2003. – 36 с.
8. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини / В.Ф.Ганонг– Львів, 2002. – 770 с.
9. Дробинская А. О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста./ А. О. Дробинская. —М.: Владос. 2003. —400 с.

10.Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни./ Маруненко І.М. – К.: Професіонал, 2004. – 480 с.

11.Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / П.Д. Плахтій, М.П. Мисів, О.І. Циганівська. − Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. − 332 с.

12.Робак В. Є. Програма вивчення дисципліни „Вікова фізіологія та валеологія” : [метод. вказівки] / Робак В. Є. – Львів : УЛС, 2002. – 24 с.

13.Фізіологія: підручник для студ. вищ. навч.закл. / за редакцією В.Г. Шевчука – вид. 4-те. – Вінниця: Нова Книга, 2018. – 448 с.:іл..

14.Хрипкова А.Г., Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.