**ДИСЦИПЛІНА «СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ»**

**ГРУПА 331 – Фізична терапія, ерготерапія**

*Лекція* «**Адаптація серцево-судинної системи до м’язової діяльності**» (надається у Вайбер)

План:

* + - 1. Адаптаційні реакції ССС на фізичне навантаження
      2. Адаптаційні реакції дихальної системи на фізичне навантаження
      3. Адаптація обміну речовин
      4. Довготривале збільшення витривалості
      5. Фактори, які впливають на адаптацію до аеробного тренування

*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* «**Адаптація серцево-судинної системи до м’язової діяльності**»

Питання для самопідготовки та контролю

Витривалість. Оцінка витривалості

Адаптаційні реакції серцево-судинної та дихальної систем

Адаптація метаболізму до фізичного навантаження

Кардіореспіраторна витривалість та м’язова діяльність

Фактори, які впливають на адаптацію до аеробного тренування

*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.