**Лекція**

**ТЕОРІЯ СТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ (2 год.)**

**План**

1. Причини виникнення втоми при м’язовій діяльності.
2. Шляхи подолання стомлення.
3. Характеристика відновлювального періоду після виконання фізичних вправ.
4. Види відпочинку після фізичних навантажень.

**Рекомендована література**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова. – К.: Здоровье, 1998. – 248 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоенергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 124 с.
3. Круцевич Т.Ю Рекреація у фізичному вихованні різних верств населення / Т.Ю.Круцевич, В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. - 234с.
4. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів і аспірантів. – К.: Знання України, 2001. – 23 с.

**Форма контролю** – письмова контрольна робота з вказаної теми.