

## Питання для самостійної роботи по ФРА

1. Значення рухової активності для організму людини.
2. Історія розвитку фізіології рухової активності.
3. Зв'язок фізіології рухової активності з іншими дисциплінами.
4. Будова та функції м'язів.
5. Класифікація м'язової тканини.
6. Білки м'язів, їх функціональна роль.
7. Механізм скорочення м'язового волокна.
8. Типи скорочувальних білків м'язового волокна.
9. Будова саркомеру.
10. Процес розслаблення м'язів.
11. Роль гліколітичного шляху ресинтезу АТФ у забезпеченні фізичної роботи.
12. Відновлення зруйнованого м'язового волокна.
13. Вплив тренування на аеробний механізм ресинтезу АТФ.
14. Функції нервово-м'язових синапсів.
15. Поняття «здоров'я», фактори, що визначають ризик для здоров'я.
16. Вплив занять фізичними вправами на розумову і фізичну працездатність.
17. Рухова активність осіб зрілого та похилого віку.
18. Характеристика східних систем оздоровлення і особливості їх впливу на організм.
19. Додаткові засоби зміцнення здоров'я і відновлення працездатності.
20. Функціональні зміни в сенсорних системах
21. Фізична працездатність та методи її визначення
22. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок
23. Резервні можливості організму
24. Поняття функціонального резерву організму
25. Характеристика резервних можливостей організму людини
26. Поняття про юнацьку гіпертонію.
27. Вікові особливості різних періодів життя людини.
28. Комплекси вправ для людей похилого віку
29. Значення фізичної активності під час клімаксу
30. Види рухової активності у похилому та старечому віці
31. Зміни у ВНД у осіб похилого віку
32. Ранкова гімнастика як вид оздоровчої фізичної культури;
33. Оздоровчий біг як вид оздоровчої фізичної культури ;
34. Оздоровча ходьба як вид оздоровчої фізичної культури ;
35. Оздоровче плавання як вид оздоровчої фізичної культури ;
36. Атлетична гімнастика як вид оздоровчої фізичної культури;
37. Атлетична гімнастика як вид оздоровчої фізичної культури
38. Туризм як вид активного відпочинку, види туризму;
39. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості.

40. Фізичні вправи, що вимагають витривалості
41. Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності.
42. Фізичні вправи, що вимагають збереження рівноваги.
43. Фізичні вправи, що вимагають комплексного прояву різних рухових якостей.
44. Умови досягнення оздоровчого ефекту при заняттях рухливими і елементарно-спортивними іграми.
45. Фізіологічна характеристика спортивної ходьби.
46. Фізіологічна характеристика легкоатлетичного бігу на різні дистанції.
47. Фізіологічна характеристика плавання.
48. Особливості занять спортом у водному середовищу.
49. Швидкість і енергетичні витрати при плаванні.
50. Які фактори впливають на швидкість рухів у плавців.
51. Фізіологічна характеристика лижних гонок.
52. Фізіологічна характеристика велосипедного спорту.
53. Які особливості діяльності дихальної системи у велосипедистів
54. Фізіологічна характеристика легкоатлетичних стрибків.
55. Фізіологічна характеристика легкоатлетичних метань.
56. Фізіологічна характеристика стрільби.
57. Фізіологічна характеристика гімнастики.
58. Значення гімнастики для розвитку координації рухів.
59. Фізіологічна характеристика баскетболу, футболу, волейболу, гандболу.
60. Загальна характеристика одноборств. Бокс. Боротьба.
61. Які особливості має спортивна ходьба
62. Що є спільного у різних видах л/а стрибків
63. Назвіть види гімнастики
64. Які різновиди лижного спорту
65. Силу яких м'язів розвиває важка атлетика
66. Назвіть види веслування в залежності від типу човнів.
67. Загальна характеристика спортивних ігор.
68. Що визначає рівень функціональних зрушень при заняттях спортивними іграми.