

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тема 7. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я.

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ _____ протокол № _____ від _____ р.

на ЦМР ЗДМУ _____ протокол № _____ від _____ р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема : **РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я.**

Обсяг аудиторних годин – 2 г. 30 хв.

Мета: охарактеризувати проблеми рухової активності і здоров'я.

Обладнання:

- зошит у клітку;
- лінійка;
- олівець.

Студент повинен знати:

- поняття про рух – як природну потребу;
- рухову активність і соматичне здоров'я у шкільному віці;
- біологічну потребу організму в руховій активності;
- поняття про фізичну вправу;
- поняття про засоби фізичного виховання;
- види ефектів, які виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ.

Студент повинен вміти:

- скласти комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики;
- проводити анкетування «Загальна характеристика рухової активності людини».

Теоретичні відомості

1. Рух – як природна потреба

Рух – це природна потреба дитини і ефективний стимулятор росту і удосконалення функцій організму. У процесі антропогенезу організм формувався як під впливом гравітації, так і завдяки удосконаленню моторики. Згубний вплив гіпокінезу на здоров'я людини доведено

численними експериментальними, клінічними та епідеміологічними дослідженнями.

Внаслідок зменшення потоків імпульсів від скелетних м'язів «виключається» найважливіший ланцюг взаємодії; знижується рівень обміну і споживання кисню тканинами, витрати ліпідів, синтез тканинних білків, тонус кори головного мозку, функціональні резерви серця та інших життєво важливих органів, а також нейрон-гуморальна регуляція, відбувається розбалансування діяльності фізіологічних систем, розвиваються деструктивні зміни в скелетних і серцевому м'язах, посилюється процес загибелі клітин. Все це негативно впливає на захисні функції організму, здатність адекватно пристосовуватися до вимог середовища, яке постійно змінюється, протистояти стресовим і патогенним факторам. Водночас, знижується розумова і фізична працездатність, збільшується період відновлення. При цьому створюються передумови для розвитку різноманітних захворювань, інтенсивніше відбуваються процеси старіння. Г.Л. Апанасенка і Г. Максимів стверджують, що у школярів «біологічний вік» перевищує паспортний на 2-5 років, і тому єдиний спосіб подолання «рухового голоду» сучасної людини такий: рекреаційна діяльність, заняття фізичними вправами, туризмом та спортом. Активізація окисно-відновних процесів у цих умовах призводить до збільшення біоенергетичного потенціалу організму, який забезпечує структурно-функціональні зміни в організмі, що є необхідними для раціонального пристосування до різних факторів.

2. Рухова активність і соматичне здоров'я у шкільному віці

Рухова активність і соматичне здоров'я є важливими медико-соціальними показниками.

Соматичне (фізичне) здоров'я відображає поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища.

При оцінці рівня соматичного здоров'я використовують найрізноманітніші схеми: експрес-оцінка за Г.Л. Апанасенко, за О.Д. Дубогай, Л. Беловою, Т.Ю. Круцевич, В.П. Войтенко. Як правило в їх основі лежать соматометричні показники – це ріст і маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія, стан функціонування ССС.

Особлива увага приділяється питанню соціального «виправдання» часу, який відводиться для конкретної діяльності, в тому числі, спортивно-оздоровчої. Виявлення впливу різної за обсягом і змістом рухової активності на морфо-функціональний стан дітей і підлітків лежить в основі розробки конкретних теоретично-методичних рекомендацій та модельних характеристик, які визначають той чи інший індивідуальний режим рухової активності. У зв'язку з інтенсифікацією розумової діяльності в останнє десятиріччя підвищився рівень психологічного навантаження на школярів, що зумовлено цілим комплексом факторів, від суто гігієнічних до соціальних.

Зокрема, доктор медичних наук, професор Б.М. Шиян, підкреслює, що у процесі занять ігровими видами спорту удосконалюються емоційна стійкість, оперативна пам'ять та мислення, рішучість, сенсомоторна координація; поліпшуються обмін речовин та діяльність усіх систем організму; розвиваються увага, периферичний і глибинний зір; виховуються культура рухів і поведінки, почуття дружби, колективізму; формуються організаторські навички, створюються сприятливі умови для розвитку комунікативних здібностей.

Система фізичної культури в початкових класах, як наголошує професор Круцевич Т.Ю., базується на принципах пріоритету оздоровчої спрямованості уроків, особистісно-зорієнтованого фізичного виховання.

З різних причин, при складанні розкладу уроків, не враховують особливості добової динаміки фізичної працездатності, відпочинок під час перерв носить переважно пасивний характер. Встановлено, що тривалість

прогулянок у дітей різного віку становить від 1,1 до 2,25 години на добу. При цьому від 32% до 50% дітей перебувають на свіжому повітрі тільки 0,5 год.

За даними П. Коханець вільний час займає пасивний відпочинок: перегляд телевізійних передач і робота з комп'ютером (50-80% всього вільного часу); читання художньої літератури (22-32%); заняття музикою, образотворчим мистецтвом (17-38%). Ускладнення навчальних програм приводить до збільшення часу на виконання домашнього завдання на 2,31-2,83 години.

Суттєво підвищується тривалість позакласної роботи, яка не передбачає значного рівня підвищення рухової активності. При цьому поширеність занять спортом за останні роки зменшилась майже вдвічі і становить всього лише 10-12% у молодших класах.

Спостерігаючи за активністю дітей і провівши опитування, вдалося підрахувати таке:

- від 30 до 48% учнів 6-8 років ранкову гімнастику виконують нерегулярно;
- 8-10 %. учнів систематично виконують ранкову гімнастику;
- 7% молодших школярів проводять загартовуючі процедури, використовуючи тільки обтирання і полоскання горла холодною водою.

За дослідженнями Г.Б. Сафронової і співав. і Р.О. Astrand було показано, що при інтенсивності ФН, що відповідає частоті пульсу 130 уд/хв починається оздоровчий вплив фізичних вправ. Не випадково, середня інтенсивність виконання фізичних вправ при ЧСС на рівні 130 уд/хв рекомендована для більшості оздоровчих програм, які реалізуються в різних країнах світу. Погляди вітчизняних вчених на це питання неоднозначні. Так, зокрема, О. Алексеєнко, Д. Бондарев, Н. Бурень вважають інтенсивність ФН при ЧСС на рівні 130 уд/хв як гранично допустиму для фізичних вправ у рамках оздоровчого режиму. В. Ванджура, С.Г. Василенко, N. Fonongetall за таку величину приймають ЧСС у межах від 110 до 140 уд/хв. При цьому одні дослідники застерігають практиків від застосування швидкісних вправ для дітей із недостатньою фізичною підготовленістю до рівня ЧСС 160-170 уд/хв.

Інші за тих самих умов вважають цілком допустимою таку інтенсивність фізичного навантаження.

Отже, більшість сучасних школярів віку проводять малорухливий спосіб життя, який далеко не сприяє підтримці стійкого рівня фізичної працездатності протягом навчального дня, тижня, року; погіршує їх адаптацію до умов навчання в школі.

3. Біологічна потреба організму в руховій активності

Ніщо не може зрівнятися з перетворювальною силою руху. За словами французького лікаря Тіссо, рух, як такий, може за своїм впливом замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити впливу руху. Дорослі нерідко намагаються обмежити рухову активність дитини з перших днів її життя. Однак це їм, на щастя, не вдається. Попри всі заборони, дитина використовує для руху будь-які сприятливі можливості. Її спонукає до цього неусвідомлена, але могутня й непереборна внутрішня природна потреба в русі.

Однак із віком сили цієї потреби знижується. По-перше, внаслідок менше дитина рухається, тим швидше зникає потреба. По-друге, із часом у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає дедалі більше часу. Ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально-економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці. Недостатню рухову активність називають гіподинамією.

Наслідками гіподинамії є згасання потреби в русі, зниження рівня фізичної та розумової працездатності, втрата резервів здоров'я, детринованість серцево-судинної системи, збільшення долі жирового компонента в масі тіла, розгортання атеросклеротичних процесів, зниження опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища та інфекцій, туго рухливості суглобів, дискоординація рухів, прискорення

процесів старіння і т. д.

Головним засобом боротьби з гіподинамією є фізичні тренування.

4. Поняття про фізичну вправу

У давні часи рухатися людину змушувала не тільки внутрішня потреба в русі, а й первісні умови життя. Власне фізична культура виникла тоді, коли людина усвідомила ефект тренування і почала імітувати необхідні їй у трудовій діяльності рухи (наприклад, кидати спис у зображення тварини). Такі уміння удосконалювали володіння знаряддями праці, сприяли підвищенню її результативності.

Фізичні вправи – рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання. До основних закономірностей фізичного виховання належать методи та принципи тренування, дозування фізичних навантажень.

Фізична вправа – засіб, за допомогою якого здійснюють вплив на фізичне виконання певної рухової дії не тільки вдосконалюється спосіб її виконання, тобто рухи стають точнішими та ефектнішими, а й відбуваються зовнішні зміни органів, що беруть участь у цих рухах. Більше того, ці органи стають міцнішими, здатними виконувати раніше непосильні рухові дії. Це ефект тренування.

Ефект тренування – дивовижна здатність організму не тільки не зношуватися внаслідок діяльності, а й удосконалюватися: накопичувати біологічну речовину, підсилювати функції, змінювати структуру, покращувати управління рухами. Наприклад, м'яз, що систематично працює, збільшується за розмірами, стає міцнішим, у нього значно густіша сітка найдрібніших кровоносних судин – капілярів.

Також він має всезагальний характер: тренуванню піддаються всі органи і функції організму; внаслідок тренування бувають і позитивні, і негативні; тренування може бути спеціально організованим (свідомим), а може

відбуватися не свідомо. Наприклад, деякі люди не усвідомлюючи цього, спочатку понад міру натренують свій апетит, а пізніше, страждаючи від ожиріння, впроваджуються фізіологічними особливостями свого організму. Можна тренувати також лінь, нетерпимість і пояснювати це вродженими вадами характеру.

Тренування – цілеспрямоване повторення певної рухової дії (фізичної вправи) із метою вдосконалення способу виконання самої рухової дії та з метою впливу на фізичні й психічні якості людини.

Процес тренування забезпечує досягнення таких цілей: досконало оволодіти тими чи іншими руховими діями, розвинути фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, координацію), вдосконалювати тіло будову, підвищити рівень фізичної працездатності.

Рівень фізичної працездатності тісно пов'язаний із рівнем здоров'я. Підвищення рівня фізичної працездатності свідчить про зміцнення здоров'я і навпаки.

5. Поняття про засоби фізичного виховання

З метою розв'язання завдань фізичного виховання використовують різноманітні засоби і методи. Предметом розгляду і вивчення на сьогоднішній лекції будуть власне засоби фізичного виховання.

Засіб – це прийом спеціальна дія, що уможливорює здійснення, досягнення чого небудь, створеного людиною з певною метою.

До засобів ФВ відносять фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища (оздоровчі сили природи) і гігієнічні фактори.

Основним засобом вирішення завдань ФВ і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою). Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря,

вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни).

Найвищої ефективності ФВ можна досягнути за умови комплексного використання засобів.

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб ФВ, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається.

Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи.

Рухова дія – певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Рухова діяльність – поєднання декількох специфічних рухових дій. Рухова діяльність супроводжується багатьма процесами і явищами, які відбуваються в організмі (біохімічні, фізіологічні, психічні, інтелектуальні). Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій «слід» (ефект) в організмі людини за такою схемою:

рухова діяльність – терміновий ефект – слідовий ефект – адаптаційний ефект.

6. Види ефектів, які виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ

Виділяють різні види ефектів, які виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ:

1) залежно від завдань, які вирішуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;

2) залежно від характеру вправ, які застосовуються, він може бути специфічним і неспецифічним (загальним);

3) залежно від переважної спрямованості на розвиток та вдосконалення будь-якої здібності (функції) існують силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний та інші види ефектів;

4) залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, негативним або нейтральним;

5) залежно від часу, в межах якого здійснюються адаптаційні (пристосувальні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на терміновий, що виникає після виконання однієї або серії вправ в одному занятті; відставлений (поточний), що проявляється після кількох занять; кумулятивний (сумарний), що проявляється після будь-якого тривалого етапу, періоду занять

Питання для контролю

1. Охарактеризуйте поняття про рух ?
2. Визначте взаємозв'язок рухової активності і соматичного здоров'я у шкільному віці?
3. В чому полягає біологічна потреба організму в руховій активності?
4. Охарактеризуйте необхідність виконання фізичних вправ?
5. Які засоби фізичного виховання можна застосовувати для підвищення рухової активності?

6. Які зміни виникають в організмі людини в результаті застосування фізичних вправ?
7. Якими процесами в організмі людини супроводжується рухова діяльність?
8. Які цілі забезпечує процес тренування ?
9. В чому полягає ефект тренування?
10. До яких змін в організмі людини призводять наслідки гіподинамії?

Практична частина заняття

1. Скласти комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Таблиця 1

Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Вихідне положення	Виконувані вправи	Кількість повторень	Методичні вказівки
1. Стоячи, руки на поясі.	Відвести руки в сторони – вдих, руки на пояс – видих.	4–6 разів.	Дихання рівномірне.
2. Стоячи, руки на поясі.	Руки вгору – вдих; нахил вперед – видих.	6–8 разів	Темп середній, дихання довільне.
3. Стоячи, руки перед грудьми.	Відвести руки в сторони – вдих, повернутися у в. п. – видих.	4–6 раз	Темп повільний, дихання довільне.
4. Стоячи, руки на поясі.	Зігнути праву ногу – хлопок; повернутися у в. п.	4–6 разів.	Темп середній.
5. Стоячи, руки на поясі.	Зігнути праву ногу – хлопок; повернутися у в. п.	4–6 раз.	Темп середній.
6. Стоячи, руки вдоль тулуба.	Відвести праву ногу назад, руки вгору – вдих; повернутися у в. п. – видих. Те саме з лівої ноги.	4–6 раз.	Темп середній.

7. Руки на поясі.	Нахили вліво – вправо.	6–8 разів	Темп середній, дихання, довільне.
8. Стоячи, руки на поясі.	Крок із лівої ноги вперед – руки вгору, повернутися у в. п. Те саме з правої ноги.	6–8 раз	Темп середній, дихання довільне.
9. Стоячи, руки на поясі.	Руки перед грудьми. Повороти вліво – вправо з розведенням рук.	6–8 раз	Темп середній, поворот вліво – вдих, поворот вправо – видих.
10. Стоячи, руки до плечей.	По черзі випрямляти руки.	6–8 разів	Темп середній, дихання довільне.

2. Провести анкетування «Загальна характеристика рухової активності людини»

Таблиця №2

Загальна характеристика рухової активності людини

№	Питання	Відповіді	Бали
1.	Ваше ставлення до занять руховою активністю?	1) позитивне; 2) негативне; 3) байдуже;	10 0 2
2.	Що Вам відомо про вплив занять руховою активністю на організм?	1) корисно для здоров'я; 2) поліпшує поставу й фігуру; 3)профілактика різних	10 6 8

		захворювань; 4) відомо небагато;	2
3.	Чи подобаються Вам заняття фізичними вправами?	1) так, дуже; 2) подобаються; 3) байдуже; 4) ставлюся негативно;	10 7 3 1
4.	Чи маєте досвід занять фізичними вправами?	1) так, займався в дитинстві; 2) виконував вправи самостійно; 3) маю досвід занять у спортивній секції; 4) маю досвід занять у фізкультурно-оздоровчій групі; 5) не маю досвіду;	10 6 8 7 0
5.	Що, на Вашу думку, є необхідним для занять фізичними вправами?	1) матеріальне оснащення; 2) наявність вільного часу; 3) наявність спортивної форми та інвентарю; 4) бажання; 5) доступна методична інформація;	7 5 6 10 4
6.	Яку форму організації занять фізичними вправами Ви виділяєте?	1) індивідуальну з інструктором; 2) групову; 3) самостійно; 4) не виділяю;	10 8 6 0
7.	Причини, що спонукають до занять фізичними вправами?	1) соціальні; 2) естетичні; 3) оздоровчі; 4) спортивні;	6 7 10 8
	Загальна кількість балів:		

Визначте суму балів.

Якщо Ви набрали менше 10 балів, то у Вас спостерігається негативне ставлення до фізичної активності (гіподинамія).

25-33 бали – спостерігається нейтральне ставлення до фізичної активності.

Якщо Ви набрали 60 і більше балів, то Ваша відношення до фізичної активності знаходиться на високому рівні.

Відповісти на тестові запитання:

1. Кому з лікарів належить вислів: «Рух може за своєю дією замінити всі ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію руху»?

- А) французькому лікарю Тіссо;
- Б) М. Амосову;
- В) Апанасенко;
- Г) Круцевич;
- Д) Платону.

2. Що відбувається в організмі людини внаслідок зменшення потоків імпульсів від скелетних м'язів?

А) знижується рівень обміну і споживання кисню тканинами, збільшуються витрати ліпідів, покращується синтез тканинних білків, тонус кори головного мозку, нормалізуються функціональні резерви серця та інших життєво важливих органів;

Б) збільшується рівень обміну і споживання кисню тканинами, витрати ліпідів, синтез тканинних білків, тонус кори головного мозку, функціональні резерви серця та інших життєво важливих органів;

В) знижується рівень обміну і споживання кисню тканинами, витрати ліпідів, синтез тканинних білків, тонус кори головного мозку, функціональні резерви серця та інших життєво важливих органів;

Г) знижується рівень обміну і споживання кисню тканинами, витрати ліпідів, синтез тканинних білків, тонус кори головного мозку, функціональні резерви серця та інших життєво важливих органів;

Д) відбувається нормалізація діяльності фізіологічних систем, покращується діяльність скелетних м'язів, посилюється регенерація клітин.

3. На скільки років «біологічний вік» школярів перевищує паспортний за твердженням дослідників Г. Апанасенка і Г. Максимова?

А) на 1,5 роки;

Б) на 1 рік;

В) на пів року;

Г) не перевищіє;

Д) на 2-5 років.

4. Що відображає соматичне (фізичне) здоров'я ?

А) поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища;

Б) індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість;

В) духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики; свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей;

Г) економічні чинники, стосунки індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо;

Д) поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень духовного світу особистості.

5. Як зміни відбуваються в організмі дитини за рахунок рухової активності (ігровими видами спорту) на думку доктора медичних наук, професора Б.М. Шияна?

А) удосконалюються емоційна стійкість, оперативна пам'ять та мислення, рішучість, сенсомоторна координація; знижується обмін речовин та діяльність усіх систем організму; знижується увага, периферичний і глибинний зір;

Б) удосконалюються емоційна стійкість, оперативна пам'ять та мислення, рішучість, сенсомоторна координація; поліпшуються обмін речовин та діяльність усіх систем організму; розвиваються увага, периферичний і глибинний зір;

В) відбувається розбалансування діяльності фізіологічних систем, розвиваються деструктивні зміни в скелетних і серцевому м'язах, посилюється процес загибелі клітин;

Г) спостерігається емоційна збудливість, дратівливість, плаксивість, розвиваються деструктивні зміни в скелетних і серцевому м'язах, посилюється процес загибелі клітин;

Д) удосконалюються емоційна стійкість, оперативна пам'ять та мислення, але розвиваються деструктивні зміни в скелетних і серцевому м'язах, посилюється процес загибелі клітин.

6. Фізичні вправи це?

А) здатність організму не тільки не зношуватися внаслідок діяльності, а й удосконалюватися: накопичувати біологічну речовину, підсилювати функції, змінювати структуру, покращувати управління рухами;

Б) цілеспрямоване повторення певної рухової дії (фізичної вправи) із метою вдосконалення способу виконання самої рухової дії та з метою впливу на фізичні й психічні якості людини;

В) рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання;

Г) це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин;

Д) певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

7. Тренування це?

А) цілеспрямоване повторення певної рухової дії (фізичної вправи) із метою вдосконалення способу виконання самої рухової дії та з метою впливу на фізичні й психічні якості людини;

Б) певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання;

В) це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин;

Г) рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання;

Д) здатність організму не тільки не зношуватися внаслідок діяльності, а й удосконалюватися: накопичувати біологічну речовину, підсилювати функції, змінювати структуру, покращувати управління рухами.

8. Ефект тренування це?

А) це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин;

Б) рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання;

В) здатність організму не тільки не зношуватися внаслідок діяльності, а й удосконалюватися: накопичувати біологічну речовину, підсилювати функції, змінювати структуру, покращувати управління рухами;

Г) певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання;

Д) цілеспрямоване повторення певної рухової дії (фізичної вправи) із метою вдосконалення способу виконання самої рухової дії та з метою впливу на фізичні й психічні якості людини.

9. Рух – це?

А) певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання;

Б) моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин;

В) цілеспрямоване повторення певної рухової дії (фізичної вправи) із метою вдосконалення способу виконання самої рухової дії та з метою впливу на фізичні й психічні якості людини;

Г) рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання;

Д) здатність організму не тільки не зношуватися внаслідок діяльності, а й удосконалюватися: накопичувати біологічну речовину, підсилювати функції, змінювати структуру, покращувати управління рухами.

10. Рухова дія – це?

А) певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання;

Б) моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин;

В) здатність організму не тільки не зношуватися внаслідок діяльності, а й удосконалюватися: накопичувати біологічну речовину, підсилювати функції, змінювати структуру, покращувати управління рухами;

Г) рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання;

Д) цілеспрямоване повторення певної рухової дії (фізичної вправи) із метою вдосконалення способу виконання самої рухової дії та з метою впливу на фізичні й психічні якості людини.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

Допоміжна:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). Підручник. Під ред. Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого. Київ-Львів : ПП «Кварт», 2011. 303 с.