

**Плани семінарських занять з дисципліни
«Практична кінезіологія»**

Практичне заняття №1

Тема: Біомеханіка м'язового скорочення та рухових функцій – 4 год.

Питання для обговорення:

1. Завдання і значення предмету кінезіологія.
2. Сутність понять «біомеханіка», «кінематика», «остео-,артрокінематика».
3. Механічні властивості кісток, сухожилків, зв'язок і суглобів.
4. Основні принципи руху та їх класифікація.

Практичне заняття №2

Тема: Біомеханіка м'язового скорочення та рухових функцій – 4 год.

Питання для обговорення:

1. Організаційна структура реабілітаційного відділення поліклініки.
2. Біомеханіка рухових функцій та положень.
3. Ступені свободи руху в суглобах у відкритих і закритих кінематичних ланцюгах.
4. Закони формування руху та його корекція.

Практичне заняття №3

Тема: Вимірювання м'язової сили – 4 год.

Питання для обговорення:

1. Сутність понять «м'язова сила».
2. Функціональна термінологія м'язової активності.
3. Типи м'язового напруження.
4. Компоненти м'язової сили.
5. Емпіричні та механічні методи вимірювання м'язової сили.

Практичне заняття №4

Тема: Адаптаційні процеси – 4 год.

Питання для обговорення:

1. Адаптивність та адаптивні можливості.
2. Ефект розминки.
3. М'язовий тонус
4. Біль та ушкодження м'язів
5. Відновні процеси
6. Тестування неврологічних функцій компоненту руху

Практичне заняття №5

Тема: Загальні принципи тренування – 4 год.

Питання для обговорення:

1. Тренування сили
2. Тренажери
3. Нервово-м'язова електростимуляція
4. Техніка навантаження