

# Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів

з дисципліни

## ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Гормональна регуляція м'язової діяльності. Обмін речовин. Конспекти самопідготовки.	8
2.	Фізіологічні основи імунітету. Імунологічна реактивність при різних режимах фізичного навантаження. Конспекти самопідготовки.	6
3.	Фізіологічні особливості реакції жіночого організму на фізичні навантаження. Конспекти самопідготовки.	6
4.	Особливості анаеробних та аеробних можливостей організму людей різного віку, статі та фізичного стану. Конспекти самопідготовки.	6
5.	Фізіологічні основи формування рухових навиків та якостей. Оцінка рівня розвитку рухових якостей сили і швидкості. Конспекти самопідготовки.	8
6.	Вплив абіотичних та екстремальних факторів на функціональний стан та рухову активність людини. Конспекти самопідготовки.	6
7.	Фізіологічні механізми впливу різних засобів відновлення фізичної працездатності на організм людини. Конспекти самопідготовки.	8
8.	Поняття про роль генетики в детермінації рухових якостей людини. Конспекти самопідготовки.	8
	Разом	56

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 1977. - 503 с.
2. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання : навчальний посібник / З. І. Коритко. – Львів : ППСорока, 2002. – 51 с.
3. Вовканич Л. С. Фізіологія рухової активності / Л. С. Вовканич, Бергтраум Д. І. – Львів, 2012. -

4. Уілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту / Дж. Х. Уілмор, Костіл Д. Л. - К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
5. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять / Л. С. Вовканич, Є. О. Яремко. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 192 с.
6. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Львів; Сполом, 2006.- 159 с.
7. Матеріали лекцій.

#### **Додаткова:**

1. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного: навчальний посібник з курсу «Валеологія» / В. С. Грушко. - Тернопіль, 1999. - 368 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - К. : Здоров'я, 1998. - 248 с.
3. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. И. Бендет. - К. : Здоровья, 1989. - 216 с.
4. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. 2-е изд., перераб. и доп. / И. В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
5. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. И. Берсенева. – Москва : Медицина, 1997. - 25 с.
6. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебн. для вузов / В. И. Дубровский. – Москва : Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999. - 480 с.
7. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н.П. Страпко. - К. : Здоровья, 1988. - 160 с.
8. Физическая тренировка в группах здоровья / Раткина Р. И., Бованенко В. В., Буткевич Г. А., Воскресенский Б. М. - К. : Здоровья, 1989. - 96 с.
9. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. - К. : Здоровья, 1989. - 168 с.
10. Тупицын И. О. Возрастная динамика и адаптационные изменения сердечно-сосудистой системы школьников / И. О. Тупицын. – Москва : Педагогика, 1985. - 88 с.
11. Дайджерс Р. Иммуитет : как укрепить оборону / Р. Дайджерс. – Москва : Ридерз Дайджерс, 2014. – 320 с.
12. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
13. Эндокринная система, спорт и двигательная активность : пер. с англ. / Под ред. Дж. Кремера , Алана Д. Рогола. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 600 с.

14. Волчок В. В. Система збереження та зміцнення здоров'я нації / В. В. Волчок, В. П. Корнійчук, Л. П. Корнійчук, К. Д. Хом'як. – Київ : МП Леся, 2007. – 120 с.
15. Гончаренко М. С. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья / М. С. Гончаренко, Н.В. Самойлова. – Харьков, 2003. – 156 с.
16. Грибан В. Г. Валеологія : Навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К. : ЦНЛ, 2005. – 256 с.
17. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
18. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : Навчальний посібник / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
19. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Сватъєв. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 246 с.
20. Меерсон Ф. З. Общий механизм адаптации и профилактики / Ф. З. Меерсон. – Москва : Медицина, 1993. – 360 с.
21. Назар П. С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник / П. С. Назар, О. О. Шевченко, Т. П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с.
22. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1996. – 252 с.
23. Старение и двигательная активность / Под ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - Киев : Олимпийская литература, 2013. - 439 с.
24. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сборник материалов Всемирной организации здравоохранения / Всемирная организация здравоохранения; составители : Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 527 с.
25. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. / Ю. В. Суббота. – Київ : Кондор, 2011. – 163 с.
26. Пістун І. П. Працездатність та здоров'я людини : навчальний посібник / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін. – Львів : Афіша, 2003. – 280 с.
27. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – Москва : Сов. Спорт, 2004. - 345 с.
28. Howard T. Physical Activity and Student Performance at School / T. Howard // Journal of School Health. – 2005. - Vol. 75, Issue 6. – P. 214-218.
29. Korobeynikov G. Physical development and physical function states in junior schoolchildren / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova // Bratislavske lekarske listy. - 2003. – Vol. 104, № 3. – P. 125-130.

30. Kozłowski S., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej, PZWL, Warszawa, 1999.- 650 p.
31. Paluska Scott A. Physical state of health physical activity / Scott A. Paluska, Thomas L. Schwenk // Sport Medicine, 2000. – Vol. 29, № 3. – P. 167-180