

## ПЛАН ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»;

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт (різні групи населення)».

Розробник: доц. Вовканич Л.С.

Денна форма навчання

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1.    | Вступне заняття. Дослідження біоелектричних явищ в нервово-м'язовому апараті.                              | 2               |
| 2.    | Вивчення фізіологічних властивостей скелетних м'язів.  | 2               |
| 3.    | Динамометрія. Міотонометрія й ергографія.  | 2               |
| 4.    | Вивчення рефлекторної діяльності ЦНС, властивостей нервових центрів. Сеченівське гальмування.              | 2               |
| 5.    | Вивчення моторних центрів спинного та головного мозку, рухових і тонічних рефлексів.                       | 2               |
| 6.    | Дослідження функцій кори півкуль великого мозку.   | 2               |
| 7.    | Методи дослідження ВНД. Вивчення особливостей ВНД людини.  | 2               |
| 8.    | Дослідження зорової та слухової сенсорних систем.  | 2               |
| 9.    | Дослідження вестибулярної та рухової сенсорних систем.   | 2               |
| 10    | Вивчення фізіологічних особливостей вегетативної (автономної) нервової системи                             | 2               |
| 11    | Фізіологія системи крові. Дослідження фізико-хімічних властивостей, формених елементів, зсідання та систем | 2               |

|    |  |    |
|----|--|----|
|    | груп крові.  |    |
| 12 | Вивчення фізіологічних властивостей серцевого м'яза<br>Дослідження біострумів серця. Електрокардіографія.      | 2  |
| 13 | Дослідження частоти скорочень серця (ЧСС) у спокої та<br>при фізичному навантаженні. Варіа-ційна пульсографія. | 2  |
| 14 | Вивчення основних показників гемодинаміки людини.  | 2  |
| 15 | Дослідження основних показників зовнішнього дихання<br>(методи спірометрії та спірографії).                    | 2  |
| 16 | Дослідження енергетичного обміну.  | 2  |
| 17 | Вивчення фізіологічних критеріїв соматичного здоров'я<br>людини.   | 2  |
|    | Разом  | 34 |

## Рекомендована література

### Базова

1. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр": у 2 ч. / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Л.: ЛДУФК, 2011. – Ч. 1. – 344 с. Режим доступу:  
<http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/6545/1/%D0%9C%20%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80.pdf>
2. Гжегоцький М.Р. Фізіологія людини / Гжегоцький М.Р., Філімонов В.І., Петришин Ю.С., Мисаковець О.Г. – К.: Книга плюс, 2005. – 494 с.

3. Коритко З.І. Загальна фізіологія / Коритко З.І., Голубій Є.М. – Львів: 2002.  
– 172 с. Режим доступу:  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11475>
4. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин / Кучеров І.С. – К.: Вища школа, 1991 – 327 с.
5. Нормальна фізіологія / Під ред. В. І. Філімонова. – К.: Здоров'я, 1994. – 608 с.
6. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) / М.Ю. Клевець, В.В.Манько, М.О. Гальків та ін. – Л.: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 326 с.
7. Чайченко Г.М. Фізіологія людини і тварин / Чайченко Г.М., Цибенко В.О, Сокур В.Д. – К: Вища школа, 2003. – 463 с.

#### **Допоміжна**

1. Агаджанян Н. А. Основы физиологии человека / Агаджанян Н. А. – М., 2004. – 408 с.
2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Амосов Н. М., Бендет Я. А. – Киев: Здоров'я, 1989. – 212 с.
3. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. – Киев, 2005. – 48 с.
4. Батуев А. С. Высшая нервная деятельность / Батуев А. С. – М.: Высш. шк., 1991. – 256 с.
5. Вілмор Дж. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. – К.: Олімп. л-ра, 2003. – 656 с.
6. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. – К.: Олимп. л-ра, 2000. – 504 с.
7. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ. Наук ред. М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. – Львів.: БаК, 2002. – 784 с.
8. Дембо А. Г. Спортивная кардиология / Дембо А. Г., Земцовский Э. В. – Л.: Медицина. 1989. – 494 с.

9. Душанин С. А. Физиология сердца у юных спортсменов / Душанин С. А., Шигалевский В. В. – Киев: Здоров'я, 1988. – 163 с.
10. Зима А. Г. Адаптация сердца к физическим нагрузкам и работоспособность / Зима А. Г., Сычугова В. А. – Алма-Ата, 1985. – 83 с.
11. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
12. Клевець М. Ю. Фізіологія людини і тварин. Книга 1. Фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем: Навчальний посібник / Клевець М. Ю. – Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2000. – 199 с.
13. Клевець М. Ю. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем: Навчальний посібник / Клевець М. Ю., Манько В. В. – Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2002. – 233 с.
14. Мак-Комас Дж. Скелетные мышцы / Мак-Комас Дж. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 406 с.
15. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Меерсон Ф. З., Пшенникова М.Г. – М.: Медицина., 1988. – 254 с.
16. Моногаров В.Д. Утомление в спорте / Моногаров В.Д. – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.
17. Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам // Л., ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта., 1988. – 38 с.
18. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1986. – Т.3. – 287 с.
19. Физиология человека. Пер. с англ. / Под ред. Костюка П. Г., М.: Мир, 1985, т. 1. Мышцы. – 345 с.
20. Физиология человека: Пер. с англ. / Под ред. Р.Шмидт, Г. Тевса. – М.: Мир, 1985, Т. 1. – 270 с.
21. Чайченко Г. М. Фізіологія вищої нервової діяльності / Чайченко Г. М. – К.: Либідь, 1993. – 216 с.
22. Яремко Є.О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного

здоров'я / Яремко Є.О., Вовканич Л.С. – Львів, Сполом, 2009. – 76 с.

Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/8030>

23. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" : у 2 ч. / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Л. : ЛДУФК, 2011 – Ч. 1. – 344 с. Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>

24. Фізіологія людини: навч. посіб. – Вид. 2-ге, доп. / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум [та ін.] – Л. : ЛДУФК, 2013. – 208 С. Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9261>