

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
(повне найменування вищого навчального закладу)  
Кафедра анатомії та фізіології

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан факультету ПК ПП та ЗО \_\_\_\_\_ Сидорко О.Ю.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**  
**СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань-0102

спеціальність-спорт

факультет ПК ПП та ЗО

(назва інституту, факультету, відділення)

2020– 2021 рік

Робоча програма нормативної навчальної дисципліни "Медико-біологічні аспекти спортивного тренування" складена відповідно до освітньо-професійної програми підвищення кваліфікації тренерів-викладачів вищої категорії

(назва навчальної дисципліни)

за напрямом підготовки 6.010202 – спорт

„31” серпня, 2020 року

---

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)  
доц. Бергтраум Д.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри  
анатомії та фізіології

Протокол від. “ 31 ” серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри анатомії та фізіології

\_\_\_\_\_  
(Вовканич Л.С.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“ 31 ” серпня 2019 року

© ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020 рік

© Вовканич Л.С., доц. Бергтарум Д.І., 2020 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –	Галузь знань <b><u>0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u></b> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки <b><u>6.010202 – спорт</u></b> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування):	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		2020-й	2021-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 4		1-й	–
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – немає	Категорія фахівців: <b>тренери-викладачі вищої кат.</b>	<b>Лекції</b>	
		4 год.	–
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		— год.	— год.
		<b>Лабораторні</b>	
		— год.	–
		<b>Самостійна робота</b>	
		— год.	–
		<b>Індивідуальні завдання: — год.</b>	
		Вид контролю: —	

**Примітка.**  
немає

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни “Медико-біологічні аспекти СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ”

є : розкриття сучасних підходів до визначення фізичних можливостей організму спортсмена у спорті вищих досягнень.

Основними завданнями вивчення дисципліни “ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ” є :

1. Характеристика сучасних підходів до закономірностей адаптації організму до фізичних навантажень, методів оцінки проявів адаптації, фізіологічних резервів організму.
2. Ознайомлення із сучасними методиками визначення рівня розвитку рухових якостей, фізіологічних резервів, аеробних та анаеробних можливостей організму.
3. Ознайомлення з основними принципами підбору та фізіологічними критеріями адекватності фізичних навантажень, закономірностями процесу відновлення, критеріями процесу відновлення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- сучасні підходи до визначення закономірностей адаптації організму до фізичних навантажень, методи оцінки проявів адаптації, фізіологічних резервів організму
- сучасні методики визначення рівня розвитку рухових якостей, фізіологічних резервів, аеробних та анаеробних можливостей організму.
- основні принципи підбору та фізіологічні критерії адекватності фізичних навантажень, закономірності процесу відновлення, критерії процесу відновлення.

*вміти :*

- застосувати отримані знання у процесі тренувальної діяльності

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 4 години.

## 3.Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1. Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень та фізіологічні резерви організму спортсменів.**

**Тема 1. Фізіологічні основи адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень.**

**Тема 2. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на спортсменів різного віку та статі.**

#### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
<b>Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень та фізіологічні резерви організму спортсменів.</b>						
Тема 1. <b>Фізіологічні основи адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень.</b>	2	2	-	-	-	-
Тема 2. <b>Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на спортсменів різного віку та статі.</b>	2	2	-	-	-	-
Усього годин	4	4	-	-	-	-

#### **5. Теми лекційних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Фізіологічні основи адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень</b>	2
2.	<b>Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на спортсменів різного віку та статі.</b>	2

#### **6. Методи навчання**

Словесні (лекції, пояснення, інструктаж), наочні (ілюстрація, демонстрація, спостереження).

#### **7. Методичне забезпечення**

1. Табличний фонд.

#### **8. Рекомендована література**

1. Спортивная физиология./ Учебник под ред. Я.М.Коца. ФиС, М., 1986.
2. Физиология человека.// Под ред. Н.В.Зимкина. М., ФиС. 1975.
3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. \_Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
4. Уілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003.- 655с.

5. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - К.: Здоров'я, 1998.- 248 с.
6. Амосов Н.М., Вендет Я.И. Физическая активность и сердце. - К.:Здоровья, 1989.-216 с.
7. Душанин С.А., Шигалевский В.В. Функция сердца у юных спортсменов. - К.: Здоровья, 1988.-168 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- / Учебн. для вузов.- Москва: Гуманитарный издательский центр "Владос", 1999.- 480 с.
9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоровья, 1990.-200 с.
10. Похолечук Ю.Т., Свечниковва Н.В. Современный женский спорт.- К.: Здоров'я, 1987.-192 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов.- // Под ред. М.Я. Набатниковой.- Москва: Физкультура и спорт, 1982.- 281 с.
12. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.- К.: Здоровья, 1988.- 160 с.
13. Физическая тренировка в группах здоровья / Раткина Р.И., Бованенко В.В., Буткевич Г.А., Воскресенский Б.М.- К.: Здоровья. 1989.-96 с.
14. Тупицын И.О. Возрастная динамика и адаптационные изменения сердечно-сосудистой системы школьников.- Москва: Педагогика, 1985.-88 с.
15. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов - Москва: Физкультура и спорт, 1985.-175 с.
16. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1982.-136 с.
17. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор - Москва: Физкультура и спорт, 1983.-176 с.
18. Меерсон Ф.З., Пшенниковва М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам.- Москва.: Медицина, 1988.- 256с.
19. Меркулова Р.А., Хрущев С.В., Хельбин В.Н. Возрастная гемодинамика у спортсменов.- Москва: Медицина, 1989.-112 с.
20. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.- К.: Здоров'я, 1988.- 216 с.
21. Заболевания и повреждения при занятиях спортом // Под ред. А.Г.Дембо.- Ленинград: Медицина, 1991.- 336 с.
22. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология.- Ленинград: Медицина, 1989.-464 с.
23. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте.- Москва: Медицина, 1990.- 192 с.
24. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте.- Москва: Медицина, 1988.-288с.

25. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности.- Москва: Физкультура и спорт, 1988.- 237 с.

### **9. Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Методичні розробки для самостійної роботи.
3. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни "Фізіологія спорту"
4. Ресурси Інтернет.

### **10. Контрольні запитання**

1. Дослідження і оцінка фізичного стану осіб, які займаються спортом
2. Закономірності процесу відновлення.
3. Фізична працездатність. Основні методи визначення загальної фізичної працездатності.
4. Фактори, які погіршують фізичну працездатність і здоров'я.
5. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
6. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень.
7. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень.
8. Адаптація опорно-рухового апарату до фізичних навантажень.
9. Критерії адекватності фізичних навантажень за показниками ССС.
10. Критерії адекватності фізичних навантажень за показниками крові.
11. Зміни в крові при м'язовій роботі. Імунітет. Критерії адекватності фізичних навантажень за показниками крові.
12. Дослідження і оцінка функціонального стану спортсменів.
13. Фізична працездатність. Основні методи визначення загальної і спеціальної працездатності.
14. Методи оцінки аеробних та анаеробних можливостей організму.
15. Показники аеробних та анаеробних можливостей у людей різного віку та статі.
16. Характеристика і класифікація резервів організму. Етапи та механізми включення резервів.
17. Фізіологічні резерви різних функціональних систем (ССС, дихальної та нервово-м'язової).
18. Особливості формування і сенситивні періоди розвитку рухових якостей спортсменів.
19. Фізіологічні особливості жіночого організму та особливості його реакції на фізичні навантаження.
20. Особливості функціонування основних фізіологічних систем осіб різних вікових груп.
21. Особливості загальної фізичної працездатності осіб різних вікових груп.





