

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра анатомії та фізіології

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

«ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТУ»

Рівень вищої освіти – бакалавр
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
заочна форма навчання

Розробник: проф. Коритко З.І.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Зміни функцій організму при розминанні та при роботі максимальної потужності.	2
2.	Дослідження процесів втоми при циклічній та статичній роботі.	2
3.	Фізична працездатність і фізіологічні механізми забезпечення МПК. Методи вимірювання.	2
4.	Натренованість і фізіологічні показники натренованості (фізичної підготовленості).	2
	Разом	8

Рекомендована література

Основна:

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер – Москва : Академия, 2009. – 415 с.

2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костіл – Київ : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Львів : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>
4. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков и др. – Киев : Олимпийская л-ра, 2000. – 504 с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко – Донецк : ДОННУ, 2005. – 290 с.
6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб – Москва : Терра-спорт, 2001. – 520 с.
7. Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
8. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л.Костилл. – Киев : Олимп. л-ра, 2001. – 504 с.
9. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 496 с.
10. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практич. занять / Яремко Є. О., Вовканич Л. С. – Львів : ЛДУФК, 2014. - 192 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>
11. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко. – Львів : Сполом, 2006. – 159 с.

Допоміжна:

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1984. – 232 с.
2. Апанасенко Г.А. Избранные статьи о здоровье / Г.А. Апанасенко – Киев, 2005. – 48 с.
3. Арселли Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Канова – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 250 с.

4. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
5. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Москва : Медицина, 1997. – 240 с.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
7. Булич Е.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е.Г. Булич, Н.В. Муравов– Киев : Олимп. литер., 2003 – 424 с.
8. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Г.А. Юримяз, Т.А. Смирнова – Москва : ФиС, 1988. – 142 с.
9. Виру А.А. Главы из спортивной физиологии / А.А. Виру – Тартуский ун-т. – Тарту : б. и., 1990. – 95 с.
10. Вовканич Л.С. Методичні вказівки до оцінки стану здоров'я школярів (антропометричні та фізіологічні методи) / Л.С.Вовканич, М.Я.Гриньків – Львів, 2003. – 13 с.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – Москва : ФиС, 1991. – 200 с.
12. Завьялов А.И. Проблемы спорта на уровне человеческих возможностей / А.И. Завьялов // Современные наукоемкие технологии. – 2012. – № 8 – С. 23-25.
13. Західний Р. М. Особливості фізичного стану та здоров'я юнаків 18-20 років під впливом занять метаннями / Р. М. Західний, З. І. Коритко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 80-82.
14. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, Г.В. Белоцерковский, И.А. Гудков – Москва : ФиС, 1988. – 208 с.
15. Коритко З.І. Адаптаційні зміни кисневозалежного енергетичного обміну у бігунів різної кваліфікації за умов граничних фізичних навантажень / З. І.

Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 3. – Т. 1(87). – С. 133-137.

16. Коритко З. І. Адаптаційні можливості легкоатлетів-бігунів за умов аеробних навантажень / З. І. Коритко // Одеський медичний журнал. – 2011. – № 1. – С. 49–52.

17. Коритко З. І. Варіабельність ритму серця легкоатлетів-спринтерів під впливом природних адаптогенів / З. І. Коритко, С. В. Онищук // Одеський медичний журнал. – 2012. – № 1. – С. 69 – 72.

18. Коритко З. І. Вплив гепарину на функціональний стан фізіологічних систем організму за умов адаптації до надмірних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2012. – Вип. 1.– С. 258–264.

19. Коритко З. І. Вплив плазміну на функціональний стан серцево-судинної системи у кваліфікованих бігунів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2012. – Вип. 3. – С. 200–205.

20. Коритко З. Вплив плацебо на толерантність до граничного ступеневого тесту Конконі у бігунів на короткі дистанції / Зоряна Коритко, Наталія Семенова, Станіслав Онищук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 141–145.

21. Коритко З. І. Вплив різних режимів бігових навантажень на адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу студентів 18–20 років / З. І. Коритко, І. Я. Леськів, М. А. Колядко // Вісник проблем біології і медицини. – 2013. – Вип. 1, т. 2(99). – С. 309–312.

22. Коритко З. І. Корекція фізичного стану та працездатності бігунів-спринтерів шляхом використання гомеопатичного фібринолізину / З. І. Коритко // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2013. – Т. 7, № 4. – С. 168–174.

23. Коритко З. І. Корекція функціонально-метаболического гомеостазу за умов стресу / З. І. Коритко // Фізіологічний журнал. – 2019. – Том 65, № 3. – С. 154.

24. Коритко З. І. Особливості реакції показників системи крові у легкоатлетів-бігунів різної кваліфікації в умовах граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Перспективи медицини та біології. – 2011. – № 1, т. 3. – С. 82 – 88.
25. Коритко З. І. Перспективи використання електронної гомеопатії для корекції функціонального стану спортсменів / З. І. Коритко // Фундаментальні та прикладні дослідження в сучасній науці : матеріали V заоч. наук. конф. (31 жовтня 2017 р.). – Львів, 2017. – С. 9.
26. Коритко З. І. Порівняльний аналіз фізичного стану та функціональних резервів серця у студентів-боксерів та групах загальної фізичної підготовки / З. І. Коритко, А. І. Гриб // Тези доп. науково-техн. конф. проф.-викл. складу, наук. прац. і асп. – Львів, 2015. – С. 12.
27. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.
28. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110- річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 38–39.
29. Коритко З. І. Роль тромбін-плазмінової системи у регуляції гемодинамічних реакцій у спортсменів / З. І. Коритко // Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології : тези доп. VI Міжнар. наук. конф. – Київ, 2012. – С. 112.
30. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.

31. Коритко З. І. Функціонально-метаболичні аспекти формування перехідних адаптаційно-компенсаторних процесів за умов екстремальних впливів / З. І. Коритко // Кримський терапевтичний журнал. – 2013. – № 2(21). – С. 20 – 28.
32. Критерії адекватності фізичних навантажень та їх використання в спорті, фізичному вихованні й фізичній реабілітації / Зоряна Коритко, Едуард Кулітка, Ольга Бас, Галина Чорненька, Василь Західний, Тарас Якубовський // Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація, 2020. – № 2(50). – С. 68–77.
33. Кулиненков О.С. Фармакологія спорту / Кулиненков О.С. – Москва : МЕДпресс-информ, 2007. – 104 с.
34. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер – Москва : ФиС, 1989. – 224 с.
35. Мищенко В.Г. Функциональные возможности спортсменов / В.Г. Мищенко. – Киев : Здоров'я, 1990. – 200 с.
36. Мозжухин, А.С. Роль системы физиологических резервов спортсмена в его адаптации к физическим нагрузкам / А.С. Мозжухин, Д.Н. Давиденко // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту: [б.и.], 1984. – С. 84-87.
37. Мурахов Н.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Н.В. Мурахов – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
38. Оценка функциональных резервов в системе управления движением / В.Н. Голубев, Д.Н. Давиденко, А.С. Мозжухин, А.И. Шабанов // Системные механизмы адаптации и мобилизации функциональных резервов организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства : сб. науч. тр. – Ленинград : [б.и.], 1987. – С. 12–18.
39. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.
40. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168 с.
41. Сологуб Е.Б. Физиологические резервы коры больших полушарий, обеспечивающие выполнение движений / Е.Б. Сологуб, Ю.А.

Петров, Н.В. Смагин // Характеристика функциональных резервов спортсмена. – Ленинград : [б.и.],1982. – С 37–43.

42. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / под ред. Дж.Д. Мак-Дугласа, Г.Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина. – Киев : Олимпийская л-ра, 1998. – 432 с.

43. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена – Москва : Просвещение, 1990. – С. 277-280.

44. Determination of the anaerobic threshold by a non invasive field test in runners / F. Conconi, M. Ferrari, P.G. Ziglio, P. Droghetti, L. Codeca // Journal of Applied Physiology. – 1982. – 52. – P. 869–873.

45. Identification, objectivity and validity of Conconi threshold by cycle stress tests / H. Hech, K. Bechers, W. Lammerschmidt et al. // Dtsch. Z. Sportmed. – 1989. – V. 40. – P. 388–412.

46. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.

47. Korytko Z. I. Correktion of functional and metabolic homeostasis of disadaptation states by taking natural adaptogen with anticoagulant action / Z. I. Korytko // Biologically Active Substances and Materials : Fundamental and Applied Problems, may 27 – june 01, 2013 r., Novy Svet, Crimea, Ukraine. – 2013. – P. 174.

48. Korytko Z. I. Role of the autonomic nervous system in the regulation of blood flow by extreme impact / Z. I. Korytko // European Journal of Sports Medicine. – 2013. – Vol. 1, suppl. 1. – P. 210.

49. Margaria R. Measurement of muscular power (anaerobic) in man / R. Margaria, P. Aghemo, E. Rovelli // Journal of Applied Physiology. – 1966 – 221. – P. 1662–1664.

50. Nowacki P.E. Bedeutung der modernen kardiorespiratorischen Funktionsdiagnostik für jugendliche Leistungssportler und ihre Trainer / P.E. Nowacki // Sportärztliche und Sportpädagogische Rundschau. – 1978, Bd. 8. – P. 153–178.

51. Use of integral hematological indices for diagnostics of athletes' adaptive processes / Zoryana Korytko, Eduard Kulitka, Halyna Chornenka, Vasyl Zachidnyy // Journal of Physical Education and Sport, 2019. - Vol. 19, suppl. is. 1. - P. 214-218.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Коритко З. Особливості фізичного стану та функціональних резервів серця в боксерів на початковому етапі базової підготовки [Електронний ресурс] / Зоряна Коритко, Андрій Гриб // Спортивна наука України. – 2015. – № 2(66). – С. 3 – 8. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/305/297>
4. Коритко З. Особливості фізичного розвитку, функціонального стану та здоров'я юнаків віком 18 – 20 років, які займаються метанням [Електронний ресурс] / Зоряна Коритко, Роман Західний // Спортивна наука України. – 2015. – № 3(67). – С. 23 – 29. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/331/320>
5. Коритко З. Фізичний стан та функціональні резерви серця спортсменів із різним режимом бігових навантажень / З. Коритко, М. Колядко, І. Леськів, О. Мисаковець // Спортивна наука України, 2013. - № 2 (53). – С. 21-26. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/133/127>
6. Фізичний стан та функціональні резерви серця спортсменів з різним режимом бігових навантажень [Електронний ресурс] / Коритко З. І., Колядко М. А., Леськів І. Я., Мисаковець О. О. // Спортивна наука України. – 2013. – № 2. – С. 21–26. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index>