

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

Кафедра анатомії та фізіології

КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

з навчальної дисципліни

«ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Рівень вищої освіти – бакалавр

Спеціальність 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

заочна форма навчання

Розробник: проф. Коритко З.І.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури ім.І.Боберського КОНТРОЛЬНА РОБОТА №___ з " Фізіологічні основи спорту " за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ___ курсу _____ групи ФП та ЗО</p> <hr/> <p><i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____</p>
--

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

Розробник: проф. Коритко З.І.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1

Тема. Класифікація фізичних вправ та їх фізіологічна характеристика.

План роботи

1. Вступ.
2. Загальна класифікація фізичних вправ.
3. Фізіологічна характеристика динамічної циклічної роботи різної потужності:
 - а) максимальної;

- б) субмаксимальної;
- в) великої;
- г) помірної.
- 4. Класифікація та фізіологічна характеристика ациклічних вправ.
- 5. Фізіологічна характеристика статичної роботи.
- 6. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2

Тема. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності.

План роботи

- 1. Вступ.
- 2. Передстартовий стан спортсмена, його види та механізми регуляції.
- 3. Фізіологічна характеристика розминання.
- 4. Стартовий (робочий) стан. Зміни фізіологічних функцій у процесі впрацювання та стійкого стану.
- 5. "Мертва точка " та "друге дихання ".
- 6. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 3

Тема: Втома.

План роботи

- 1. Вступ.
- 2. Визначення, основні показники та прояви втоми.
- 3. Причини та фізіологічні механізми розвитку втоми.
- 4. Особливості втоми при різних видах фізичних вправ.
- 5. Особливості розвитку втоми у осіб різних вікових груп.
- 6. Значення втоми для розвитку натренованості.
- 7. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 4

Тема. Фізіологічна характеристика процесів відновлення.

План роботи

- 1. Вступ.
- 2. Характеристика процесів відновлення. Структура та фази відновного періоду.
- 3. Особливості відновлення працездатності. Гетерохронність.
- 4. Класифікація засобів відновлення.
- 5. Фізіологічні механізми дії різних засобів відновлення. Активний відпочинок.
- 6. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 5

Тема: Фізіологічні механізми формування рухової навички.

План роботи

1. Вступ.
2. Умовно-рефлекторні механізми формування рухової навички. Структура рухової навички з позиції теорії функціональних систем за П. К. Анохіним.
3. Стадії формування рухової навички.
4. Сенсорні, виконавчі та вегетативні компоненти рухової навички.
5. Екстраполяція рухової навички.
6. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 6

Тема. Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей.

План роботи

1. Вступ.
2. Фізіологічні основи рухової якості – сили.
3. Фізіологічні основи рухової якості – швидкості.
4. Фізіологічні основи рухової якості – гнучкості.
5. Фізіологічні механізми м'язової витривалості.
6. Особливості розвитку рухових якостей у дітей та підлітків.
7. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 7

Тема: Фізіологічні основи аеробної працездатності.

План роботи

1. Вступ.
2. Аеробні можливості організму та витривалість.
3. Максимальне споживання кисню (МСК). Методи визначення.
4. Чинники, що визначають та лімітують величину МСК.
5. МСК та фізична працездатність. Їхні особливості у спортсменів різних видів спорту.
6. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 8

Тема: Натренованість та фізіологічні показники натренованості.

План роботи

1. Вступ.
2. Фізіологічні основи натренованості (фізичної підготовленості).
3. Фізіологічні показники натренованості в умовах спокою, при стандартних та максимальних фізичних навантаженнях за даними функцій:

- а) нервово-м'язової системи;
- б) кардіореспіраторної системи.
4. Фізіологічна характеристика натренованості в обраному виді спорту.
5. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 9

Тема. Реакції тренованого та нетренованого організму на стандартні та граничні навантаження.

План роботи

1. Вступ.
2. Методи стандартних (тестових) навантажень у спортивній практиці.
3. Фізична працездатність (ФП). Методи визначення (PWC₁₇₀, Гарвардський степ-тест).
4. Реакції тренованого та нетренованого організму на стандартні (тестові) навантаження.
5. Реакції систем організму на максимальні (граничні) навантаження.
6. Показники ФП у спортсменів різних спеціалізацій та в обраному виді спорту.
7. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 10

Тема: Фізіологічні механізми адаптації до різних умов довкілля.

План роботи

1. Вступ.
2. Вплив зниженого атмосферного тиску (високогір'я, середньогір'я) на функціональний стан систем організму та фізичну працездатність.
3. Фізіологічні механізми адаптації до умов гіпоксії.
4. Працездатність при змінах поясних та кліматичних умов. Десинхроноз.
5. Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах високої температури та вологості довкілля.
6. Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах водного середовища.
7. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 11

Тема: Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок.

План роботи

1. Вступ.
2. Особливості розвитку та статевого дозрівання жінок.
3. Анаеробні та аеробні можливості жіночого організму.
4. Особливості розвитку рухових якостей у жінок – сили, швидкості, гнучкості та

витривалості.

5. Працездатність жінок у різні періоди оваріально-менструального циклу.
6. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 12

Тема: Фізіологічні особливості спортивного тренування дітей шкільного віку та їх адаптаційні можливості до фізичних навантажень.

План роботи

1. Вступ.
2. Індивідуальний розвиток та вікова періодизація. Акселерація.
3. Статеве дозрівання.
4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи у дітей та підлітків.
5. Вікові особливості нервової та м'язової систем, значення для спортивного відбору.
6. Особливості розвитку рухових якостей у дітей та підлітків.
7. Висновки.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 13

Тема: Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Функціональні резерви.

План роботи

1. Вступ.
2. Рухова активність та здоров'я.
3. Фізіологічні резерви організму.
4. Гіпокінезія. Вплив на функціональний стан організму.
5. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм.
6. Фізіологічна характеристика ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики.
7. Висновки.

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. Костілл – 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. Довідник для студентів із вивчення дисципліни «Фізіологія людини». – Вид. 4-е, перероб. / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум, З.І. Коритко, Е.Ф. Кулітка. – Львів, 2016. – 32 с.
6. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. для ін-тів фіз. культури / З. Коритко, Є. Голубій. – Львів, 2002. – 142 с.
7. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
8. Коритко З. Методичний посібник з дисципліни „Медико-біологічні основи фізичного виховання” (розділ „Фізіологія”). – Львів, 2002. – 51 с.
9. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / [Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Гриньків М. Я., Коритко З. І., Кулітка Е. Ф., Кургалюк Н. М.]. – Львів : Сполом, 2012. – 95 с.
10. Насадюк І. І. Рухова активність студентів / І. І. Насадюк, Є. Н. Приступа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2001. – № 6. – С. 18–20.
11. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.
12. Приступа Є. Н. Методологія рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М. // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки : матеріали II Обл. наук.-практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161 – 164.
13. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини / Євген Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 283–287.
14. Приступа Є. Параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДПУ. – Київ ; Вінниця, 2001. – С. 48–52.
15. Ріпак І. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я чоловіків першого зрілого віку / Ігор Ріпак, Євген Приступа, Євгеніуш Болях // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2003, вип. 3, ч. 2. – С. 74–77.

16. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко – Донецк : ДОННУ, 2005. – 290 с.
17. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – Москва : Терра-спорт, 2001. – 520 с.
18. Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
19. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев : Олимп. л-ра, 2001. – 504 с.
20. Физиология человека / под ред. Н.В. Зимкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 496 с.
21. Фізіологія людини : навч. посіб. / [Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Коритко З. І., Музика Ф. В.]. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 207 с.
22. Фізіологія людини : довід. для студ. / Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Коритко З. І., Кулітка Е. Ф. – 3-тє вид. – Львів : Укр. технології, 2010. – 36 с.
23. Фізіологія людини : метод. посіб. для лабораторних занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, З. І. Коритко. – Львів : Сполум, 2008. – 182 с.
24. Фізіологія спорту і фізичного виховання : довід. для студ. / Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Коритко З. І., Кулітка Е. Ф. – 2-ге вид. – Львів : Укр. технології, 2010. – 23 с.
25. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практ. занять / Яремко Є. О., Вовканич Л. С. - Львів : ЛДУФК, 2014. - 192 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>
26. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Л.: СПОЛОМ, 2006. – 159 с.

Допоміжна:

1. Адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу студентів з різним видом рухової активності / Коритко З. І., Мисаковець О. Г., Леськів І. Я., Мисаковець О. О. // Експериментальна та клінічна фізіологія і біхімія. – 2013. – № 3. – С. 77 – 84.
2. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1984. – 232 с.
3. Апанасенко Г.А. Избранные статьи о здоровье / Г.А. Апанасенко – Киев, 2005. – 48 с.
4. Арселли Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Канова – М.: "Терра-Спорт", 2000. – 250 с.

5. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
6. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 240 с.
7. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – М.: ФКиС, 1990. – 208 с.
8. Булич Е.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е.Г. Булич, Н.В. Мурахов– К.: Олимп. литер., 2003 – 424 с.
9. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
10. Виру А.А. Главы из спортивной физиологии / А.А. Виру – Тартуский ун-т. – Тарту: б. и., 1990. – 95 с.
11. 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.
12. Гриб А.І. Ставлення студентів творчих спеціальностей до процесу фізичного виховання у вищій школі / А. І. Гриб, З. І. Коритко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 11 (93). – С. 38–42.
13. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский– Москва : ФиС, 1991. – 200 с.
14. Завьялов А.И. Проблемы спорта на уровне человеческих возможностей / А.И. Завьялов // Современные наукоемкие технологии. – 2012. – № 8 – С. 23-25
15. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, Г.В. Белоцерковский, И.А. Гудков – Москва : ФиС, 1988. – 208 с.
27. Коритко З. І. Роль біологічної регенерації у адаптаційних процесах / Коритко З. І. // Адаптационные стратегии живых систем : тез. докл. науч.-практ. конф. – Київ, 2012. – С. 57.

28. Коритко З. І. Вплив занять баскетболом на морфо-функціональний стан школярів 11–12 років / З. І. Коритко, Р. З. Поп // Адаптационные возможности детей и молодежи : материалы V науч.-практ. междунар. конф. – Одесса, 2004. – С. 118–121.
29. Коритко З. І. Вплив виробничого навчання на фізичний стан учнів ПТУ / З. І. Коритко, Н. Я. Топилко // Адаптационные возможности детей и молодежи : материалы V науч.-практ. междунар. конф. – Одесса, 2004. – С. 116–118.
30. Коритко З. І. Динаміка серцевої діяльності у школярів 11-13 років під впливом занять баскетболом / З. І. Коритко, Р. З. Поп // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. - Вінниця, 2004. - С. 475-478.
31. 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.
16. Кулиненков О.С. Фармакологія спорта / Кулиненков О.С. – М.: МЕДпресс-информ, 2007. – 104 с.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер – Москва : ФиС, 1989. – 224 с.
18. Мищенко В.Г. Функциональные возможности спортсменов / В.Г. Мищенко. – Киев : Здоров'я, 1990. – 200 с.
19. 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.
20. Мурахов Н.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Н.В. Мурахов – Киев : Здоровье, 1989. – 272 с.
21. 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.
22. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.

23. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова – Киев : Здоров'я, 1989. – 168 с.
24. 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.
25. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум., М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е.Ф. Кулітка, Т. М. Куцериб. – Львів : Сполом, 2013. – 104 с.
26. Топилко Н. Я. Рівень фізичної активності як інтегральний показник фізичного здоров'я та його залежність від виробничої діяльності / Н.Я. Топилко, З.І. Коритко // Спортивна наука України. - 2009. - № 7. – С. 43-51.
27. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Под. ред. Дж.Д. Мак-Дугласа, Г.Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина. – Киев : Олимпийская л-ра, 1998. – 432 с.
28. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена – Москва : Просвещение, 1990. – С. 277-280.
29. Худий В. І. Рівень сформованості культури здоров'я та профілактики зору у студентів в умовах ВНЗ / В. І. Худий, Коритко З. І. // Підготовка фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації на сучасному етапі: проблеми теорії та практики : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (11–12 травня 2018, Київ). – Київ, 2018. – С. 82–88.
30. Якубовський Т. Вплив дозованої рухової активності на клінічні та біохімічні показники у чоловіків середнього віку, хворих на гіпертензію, асоційовану з цукровим діабетом / Тарас Якубовський, Зоряна Коритко // Молода спортивна наука України : зб. тез. доп. / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2020. – Вип. 24, т. 3. – С.100.
31. 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.
32. 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.
33. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27

34.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.

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

36.Nowacki P.E. Dedentung der modernen kardiorespiratorischen Funktiondiagnostic fur jugendliche Zeitungssportler und ihre Trainer / P.E. Nowacki // Sportorztliche und Sportpedagogische Retreung. – 1978, Bd. 8. – P. 153–178.

Інформаційні ресурси інтернет:

37.Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. –

Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/>

38.Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. –

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