

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

Кафедра анатомії та фізіології

**Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів**

з навчальної дисципліни

**ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Рівень вищої освіти – бакалавр

галузь знань – 22 „Охорона здоров'я”

спеціальність – 227 „Фізична терапія, ерготерапія”

денна форма навчання

**Розробник:** проф. Коритко З.І.

№ 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.	6

	Конспекти самопідготовки.	
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. – Киев : Олимпийская литература, 1977. - 503 с.
2. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання : навч. посіб. / З. І. Коритко. – Львів : ПП. Сорока, 2002. – 51 с.
3. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
4. Вовканич Л. С. Фізіологія рухової активності / Л. С. Вовканич, Бергтраум Д. І. – Львів, 2012. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>
5. Уілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту / Дж. Х. Уілмор, Костіл Д. Л. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
6. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять / Л. С. Вовканич, Є. О. Яремко. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 192 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>
7. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Львів : 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., Мисаковец О. О. // Экспериментальна та клінічна фізіологія і біхімія. – 2013. – № 3. – С. 77 – 84.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоров'я, 1998. - 248 с.
  3. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. И. Бендет. – Киев : 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. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного: навчальний посібник з курсу «Валеологія» / В. С. Грушко. - Тернопіль, 1999. - 368 с.
  7. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учеб. для вузов / В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 1999. - 480 с.
  8. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н.П. Страпко. - Киев : Здоровья, 1988. - 160 с.
  9. Физическая тренировка в группах здоровья / Раткина Р. И., Бованенко В. В., Буткевич Г. А., Воскресенский Б. М. - Киев : Здоровья, 1989. - 96 с.
  10. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. - Киев : Здоровья, 1989. - 168 с.
  11. Тупицын И. О. Возрастная динамика и адаптационные изменения сердечно-сосудистой системы школьников / И. О. Тупицын. – Москва : Педагогика, 1985. - 88 с.
  12. Дайджерс Р. Иммуниетет : как укрепить оборону / Р. Дайджерс. – Москва : Ридерз Дайджерс, 2014. – 320 с.
  13. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 655 с.

14. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / пер. с англ. ; под ред. Дж. Кремера , Алана Д. Рогола. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 600 с.
15. 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.
16. Гончаренко М. С. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья / М. С. Гончаренко, Н.В. Самойлова. – Харьков, 2003. – 156 с.
17. Грибан В. Г. Валеология : навч. посіб. / В. Г. Грибан. – Київ : ЦНЛ, 2005. – 256 с.
18. Коритко З. І. До питання про механізми адаптації серцево-судинної системи до циклічних навантажень / З. І. Коритко // Досягнення біології та медицини. – 2010. – № 2. – С. 70 – 74.
19. Коритко З. Критерії перетренованості та зриву адаптаційних процесів у спортсменів за показниками центральної гемодинаміки / Коритко З., Леськів І. // Фізіологічний журнал. – 2014. – Т. 60, № 3 – С. 168.
20. Корытко З. И. Критерии перетренированности и срыва адаптационных процессов в условиях значительных физических нагрузок за показателями крови / З. И. Корытко // Спортивная медицина. Сочи–2013: тезисы докл. IV Всерос. науч.-практ. конф.(с междунар. участием). – Сочи, 2013. – С. 75–78.
21. Коритко З. І. Особливості регуляторних механізмів серця у формуванні перехідних адаптаційно-компенсаторних станів за умов граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2011. – № 3. – С. 66 – 72.
22. Коритко З. І. Спосіб підвищення функціональних можливостей, толерантності до навантаження та працездатності спортсменів : патент №53540 U Україна, МПК: А61К 35/00, А61 Р 3/00 / / З.І. Коритко; заявл. 12.04.2010; опубл. 11.10.2010, Бюл. № 19.

23. Коритко З.І. Спосіб підвищення функціональних можливостей та працездатності спортсменів при граничних фізичних навантаженнях : патент №54758 U Україна, МПК А61К 38/00; А61Р 3/00 / З.І. Коритко, В.А. Монастирський; заявл. 05.05.2010; опубл. 25.11.2010, Бюл. № 22.
24. 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.
25. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безвержня. – Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
26. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : Навчальний посібник / О. Т. Кузнецова. – Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
27. 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.
28. Меерсон Ф. З. Общий механизм адаптации и профилактики / Ф. З. Меерсон. – Москва : Медицина, 1993. – 360 с.
29. Назар П. С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. / П. С. Назар, О. О. Шевченко, Т. П. Гусєв. – Київ : Олімпійська література, 2013. – 327 с.
30. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.
31. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
32. 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.

33. Приступа Є. Адаптаційні реакції системи кровообігу неповносправних важкоатлетів на силові навантаження / Євген Приступа, Тетяна Приступа, Богдан Сікора // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 369–372.
34. 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.
35. 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.
36. Приступа Є. Н. Пристрій для оцінки рухової активності людини / Є. Н. Приступа, В. А. Виноградський, І. М. Ріпак // Наука і підприємництво. Теорія і практика передумови економіки : зб. наук пр. міжнар. симп. – Вінниця ; Мукачєво, 2001. – Спецвипуск. – С. 268–272.
37. Приступа Є. Реєстрація параметрів рухової активності людини за допомогою апаратно-програмного комплексу / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 2. – С. 18–21.
38. Приступа Є. Н. Фізична активність – найкращі ліки, або чи потрібні Україні фахівці зі здоров'я? / Приступа Є. Н. // Дзеркало тижня. – 2007. – 24 лют. – С.14.
39. 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.
40. Старение и двигательная активность / Под ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - Киев : Олимпийская литература, 2013. - 439 с.

41. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов Всемирной организации здравоохранения / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 527 с.
42. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. / Ю. В. Суббота. – Київ : Кондор, 2011. – 163 с.
43. 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.
44. Пістун І. П. Працездатність та здоров'я людини : навч. посіб. / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін. – Львів : Афіша, 2003. – 280 с.
45. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – Москва : Сов. Спорт, 2004. - 345 с.
46. 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.
47. Howard T. Physical Activity and Student Performance at School / T. Howard // Journal of School Health. – 2005. - Vol. 75, Issue 6. – P. 214-218.
48. 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.
49. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27
50. Kozłowski S., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej, PZWL, Warszawa, 1999.- 650 p.
51. Paluska Scott A. Physical state of health physical activity / Scott A. Paluska, Thomas L. Schwenk // Sport Medicine, 2000. – Vol. 29, № 3. – P. 167-180.

**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. 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>