

**Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського**

Кафедра анатомії та фізіології

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

«ФІЗІОЛОГІЇ 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.

Екзменаційні вимоги

1. Основні завдання курсу "Фізіологія рухової активності", зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Фізіологічна характеристика та класифікація фізичних вправ і фізичних навантажень.
3. Фізіологічна характеристика і різновиди м'язової роботи.
4. Характеристика зон потужності при циклічній роботі.
5. Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при заняттях фізичною культурою.
6. Фізіологічні механізми адаптації організму до фізичних навантажень різного характеру та потужності.
7. Нервово-м'язова адаптація до фізичних навантажень різної потужності та характеру.

8. Вплив фізичних навантажень на нервово-м'язову систему та опорно-руховий апарат.
9. Методи оцінки стану нервово-м'язової системи.
10. Термінова та довготривала адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень різної потужності та характеру.
11. Серцево-судинна система при м'язовій діяльності різного характеру та потужності.
12. Зміни показників серцево-судинної системи при гранично напруженій м'язовій роботі.
13. Критерії адекватності фізичних навантажень за показниками серцево-судинної системи
14. Основні методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи.
15. Термінова та довготривала адаптація системи дихання до фізичних навантажень різної потужності та характеру.
16. Регуляція дихання при роботі різної потужності та характеру. Основні принципи регуляції дихання.
17. Зміни показників системи дихання при гранично напруженій м'язовій роботі.
18. Критерії адекватності фізичних навантажень за показниками дихальної системи.
19. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи.
20. Морфологічні зміни в крові при м'язовій роботі. Фази лейкоцитозу.
21. Фізико-хімічні зміни в крові при м'язовій роботі.
22. Зміни показників системи крові при гранично напруженій м'язовій роботі.
23. Зміни в крові при м'язовій роботі різного характеру та потужності. Критерії адекватності фізичних навантажень за показниками крові.
24. Основні методи дослідження стану периферичної крові. Показники загального аналізу крові.

25. Фізіологічні основи імунітету та його зміни при фізичних та емоційних навантаженнях.
26. Вплив фізичних навантажень на рівень місцевого імунітету та показники неспецифічного та специфічного імунного захисту.
27. Гормональна регуляція м'язової діяльності. Обмін речовин.
28. Механізми термінової та довготривалої адаптації до фізичних навантажень. Поняття про тренованість.
29. Фізіологічні основи та критерії тренованості. Комплексність оцінювання тренованості.
30. Оцінка тренованості за показниками нервово м'язової системи.
31. Фізіологічні показники тренованості за даними функцій серцево-судинної системи.
32. Фізіологічні показники тренованості за даними функцій дихальної системи.
33. Фізіологічні особливості стану перенапруження та перетренованості. Причини виникнення.
34. Поняття про адаптацію та компенсацію функцій при фізичних навантаженнях.
35. Поняття про фізичну працездатність. Основні чинники, які впливають на величину фізичної працездатності людини.
36. Принципи та основні методи визначення фізичної працездатності.
37. Поняття про аеробні можливості організму та їх зв'язок із загальною фізичною працездатністю.
38. Аеробні можливості організму. Максимальне поглинання кисню (МПК). Фактори, які визначають та лімітують МПК. Методи визначення.
39. Показники фізичної працездатності та величини МПК у людей різного віку та статі та тренованості.
40. Методи оцінки аеробних можливостей організму. Показники аеробних можливостей у людей різного віку та статі.

- 41.Методи оцінки анаеробних можливостей організму. Показники анаеробних можливостей у людей різного віку та статі.
- 42.Основні методи оцінки фізичного стану осіб з високим рівнем фізичної підготовки.
- 43.Основні методи оцінки фізичного стану осіб з низьким рівнем фізичної підготовки, а також осіб із порушеннями у стані фізичного здоров'я.
- 44.Фактори, які погіршують фізичну працездатність і стан здоров'я.
- 45.Фізіологічна характеристика систем організму при втомі, фази та теорії втоми. Біологічне значення втоми.
- 46.Ознаки і механізми втоми в різних системах організму.
- 47.Особливості втоми при роботі різного характеру та потужності. Поняття про лімітуючі фактори.
- 48.Особливості прояву втоми у людей різного віку і статі. Об'єктивні та суб'єктивні показники.
- 49.Фізіологічні механізми процесів відновлення, його структура і фази. Активний відпочинок.
- 50.Класифікація засобів та методів відновлення працездатності. Фізіологічні механізми дії засобів відновлення.
- 51.Засоби відновлення фізичної працездатності і здоров'я. Загартування.
- 52.Методи оцінки рівня здоров'я та фізіологічних резервів організму при заняттях фізичними навантаженнями.
- 53.Фізіологічні резерви різних функціональних систем (ССС, дихальної та нервово-м'язової).
- 54.Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.
- 55.Основні способи профілактики і збереження здоров'я. Сучасні підходи.
- 56.Вплив гіподинамії на рівень фізичного стану і здоров'я людини. Види гіподинамії..
- 57.Охарактеризувати основні параметри фізичних навантажень, які використовують в оздоровчому тренуванні

58. Фізична активність і здоров'я. Фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань.
59. Форми оздоровчої фізичної культури, які використовуються для вдосконалення фізичного стану людей різного віку і статі.
60. Здоров'я і фізична працездатність. Критерії та діагностика здоров'я.
61. Основні принципи і методи дозування фізичних навантажень
62. Основні методи контролю адекватності фізичних навантажень
63. Поняття про акліматизацію та реакліматизацію. Кліматопатичні реакції організму та десинхронози.
64. Терморегуляція та м'язова діяльність. Вплив температури та вологості на фізичну працездатність.
65. Працездатність за умов підвищеної та зниженої температури зовнішнього середовища.
66. Фізична працездатність за умов зниженого та підвищеного атмосферного тиску. Гірська та декомпресійна хвороба.
67. Висотна (гірська) хвороба. Механізми адаптації організму до умов зниженого атмосферного тиску.
68. Фізіологічні механізми термінової та довготривалої адаптації організму до умов середньогір'я та високогір'я.
69. Біоритми та ритмічні зміни функціональної активності організму. Адаптація до змін часових поясів. Десинхроноз, його фази.
70. Паспортний і біологічний вік. Які фактори і як впливають на здоров'я і тривалість життя людей.
71. Вікова періодизація дітей та підлітків. Поняття про темп фізичного розвитку та функціональний вік. Акселерація та ретардація.
72. Вікова періодизація. Функціональна характеристика нервової системи у дітей та підлітків.
73. Вікова періодизація дітей та підлітків. Особливості розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму дітей та підлітків.

74. Особливості формування і сенситивний період розвитку рухових якостей у дітей та підлітків.
75. Фізіологічна характеристика кардіореспіраторної системи у дітей та підлітків у спокої та при м'язовій роботі.
76. Вікові особливості дихальної системи у дітей та підлітків у спокої та при м'язовій роботі.
77. Особливості обміну речовин і енергії у дітей та підлітків.
78. Особливості функціонування залоз внутрішньої секреції у дітей та підлітків. Статеве дозрівання.
79. Вікова періодизація. Фізіологічні особливості організму людей літнього віку, їх врахування при занятті фізичними вправами.
80. Вікова періодизація людей старшого та літнього віку. Функціональна характеристика їх нервово-м'язової системи.
81. Паспортний і біологічний вік. Поняття про функціональний вік та темп старіння людей.
82. Фізіологічні особливості жіночого організму та особливості його реакції на фізичні навантаження.
83. Фізіологічні механізми формування рухових навиків Стадії утворення та компоненти рухового навичу.
84. Динамічний стереотип та екстраполяція в структурі рухових навиків.
85. Фізіологічна характеристика прояву та розвитку рухової якості витривалості.
86. Фізіологічні закономірності прояву та розвитку рухової якості сили.
87. Фізіологічна характеристика рухової якості швидкості.
88. Особливості і сенситивний період розвитку рухових якостей.
89. Особливості розвитку і формування фізичних якостей в залежності від віку і статі.
90. Роль спадковості у детермінації рухових якостей. Поняття про хроногенетику розвитку рухових якостей людини.

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., Мисаковець О. О. // Експериментальна 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. Иммуитет : 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. Валеологія : 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. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
26. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : Навчальний посібник / О. Т. Кузнєцова. – 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. Свасьєв. – 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. Kozlowski 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>