

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

Кафедра анатомії та фізіології

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

з навчальної дисципліни

**«ФІЗІОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**

Рівень вищої освіти – бакалавр

Спеціальність – 014.11 „Середня освіта (фізична культура)”

денна форма навчання

факультет педагогічної освіти

**Розробник:** проф. Коритко З.І.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Підготовка до практичних занять Самостійне опрацювання тем, які не належать до плану практичних занять	19
2.	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на осіб шкільного віку.	8
3.	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на осіб літнього та старечого віку.	8
4.	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на жіночий організм.	8
5.	Підготовка до підсумкового модульного контролю	9
	Разом	52

**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. Довідник для студентів факультетів факультетів спорту та фізичного виховання із вивчення дисципліни „Фізіологічні основи фізичної культури і спорту” (за модульною програмою викладання) / уклад. Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, З. І. Коритко. – Львів : [б. в.], 2008. – 24 с.
  6. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
  7. Коритко З. Методичний посібник з дисципліни „Медико-біологічні основи фізичного виховання” (розділ „Фізіологія”). – Львів, 2002. – 51 с.
  8. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. для ін-тів фіз. культури / З. Коритко, Є. Голубій. – Львів, 2002. – 142 с.
  9. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко – Донецк : ДОННУ, 2005. – 290 с.
  10. Солодков А.С. Физиология человека (Общая. Спортивная. Возрастная) / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – Москва : Терра-спорт, 2001. – 520 с.
  11. Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
  12. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев : Олимп. л-ра, 2001. – 504 с.
  13. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 496 с.

14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для практ. занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич - Львів : ЛДУФК, 2014. - 192 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>
18. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Львів, "Сполом", 2006. – 159 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9319>

#### **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 : ФКиС, 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. – Момква : 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. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/6545/1/%D0%9C%20%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80.pdf>
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. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, Г.В. Белоцерковский, И.А. Гудков. – Москва : ФиС, 1988. – 208 с.
14. 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. – 2010. – Вип. 3, т. 1. – С. 133 – 137.
15. Коритко З. Використання показників гемодинаміки для оцінки диференційованої фізичної підготовки юних веслувальниць / З. Коритко, Н. Кузьма // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 118 – 121.

16. 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.
17. 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.
18. 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. Є. Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 141–145.
19. Коритко З. І. Вплив гепарину на реалізацію функціональних резервів серця у бігунів різної кваліфікації при граничних фізичних навантаженнях / З. І. Коритко // Фізіологічний журнал. – 2010. – № 2, т. 56. – С. 261.
20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. Коритко З. І. Метаболічні прояви адаптацій у спортсменів при фізичних перевантаженнях / З. І. Коритко, О. Г. Мисаковець, М. О. Коритко // Роль

- фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. – Львів, 2001. – С. 37–38.
24. Коритко З. І. Метаболічні прояви адаптації у спортсменів при фізичних навантаженнях / З. І. Коритко // Клітинні і субклітинні механізми функціонування травної системи : матеріали міжнар. конф. приуроченої до 80-ліття з дня народження проф. І. В. Шостаковської. – Львів, 2004. – С. 39.
25. Коритко З. І. Особливості деяких показників енергетичного обміну у спортсменів при граничних фізичних навантаженнях / З. І. Коритко, О. Г. Мисаковець, М. О. Коритко // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 2. – С. 174.
26. Коритко З. І. Особливості імунного профілю спортсменів різної спеціалізації / З. І. Коритко // Клітинні і субклітинні механізми функціонування травної системи : матеріали міжнар. конф., приуроченої до 80-ліття з дня народження проф. І. В. Шостаковської. – Львів, 2004. – С. 38.
27. 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.
28. Коритко З. І. Особливості фізіологічних і метаболічних аспектів адаптації важкоатлетів при дозованих силових навантаженнях / З. І. Коритко // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 2 – С. 175.
29. Коритко З. І. Особливості функціонального стану учениць ПТУ, які навчаються за спеціальністю „Швея” / Коритко З. І., Топилко Н. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2004. – № 15. – С. 65 – 69.
30. Корытко З. И. Критерии перетренированности и срыва адаптационных процессов в условиях значительных физических нагрузок за показателями

- крови / З. И. Корытко // Спортивная медицина. Сочи–2013 : тез. докл. IV Всерос. науч.-практ. конф.(с междунар. участием). – Сочи, 2013. – С. 75 – 78.
31. Корытко З. Фізіологічні прояви адаптації серцево-судинної системи у юних веслувальниць на початкових етапах фізичної підготовки / З. Корытко, Н. Кузьма // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2002. – С. 42 – 44.
32. Кулиненко О.С. Фармакологія спорту / О.С. Кулиненко. – Москва : Медпресс-інформ, 2007. – 104 с.
33. Купер К. Аеробіка для хорошого самопочуття / К. Купер. – Москва : ФКиС, 1989. – 224 с.
34. Мищенко В.Г. Функціональні можливості спортсменів / В.Г. Мищенко. – Київ : Здоров'я, 1990. – 200 с.
35. Мозжухін, А.С. Роль системи фізіологічних резервів спортсмена в його адаптації к фізическим нагрузкам / А.С. Мозжухін, Д.Н. Давиденко // Фізіологіческіе проблеми адаптації. – Тарту : [б.и.], 1984. – С. 84-87.
36. Муравов Н.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Н.В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 272 с.
37. 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.
38. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.
39. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168 с.
40. 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.
- 41.Спосіб підвищення функціональних можливостей та працездатності спортсменів при граничних фізичних навантаженнях : патент на корисну модель 53758 Україна : МПК(2009), А61К 38/00, А61Р 3/00 / Коритко Зоряна Ігорівна. – u201005378 ; заявл. 05.05.2010 ; опубл. 25.11.2010, Бюл. № 22.
42. Спосіб підвищення функціональних можливостей, толерантності до фізичного навантаження та працездатності спортсменів : патент на корисну модель 53540 Україна : МПК А61К 35/00, А61Р 3/00 / Коритко Зоряна Ігорівна. – u201004189 ; заявл. 12.04.2010 ; опубл. 11.10.2010, Бюл. № 19.
43. Спосіб підвищення функціональних можливостей, толерантності до фізичного навантаження та працездатності спортсменів : патент на корисну модель 53541 Україна : МПК(2009), А61К 35/00, А61Р 3/00 / Коритко Зоряна Ігорівна. – u201004190 ; заявл. 12.04.2010 ; опубл. 11.10.2010, Бюл. № 19.
- 44.Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / под ред. Дж.Д. Мак-Дугласа, Г.Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина. – Киев : Олимпийская л-ра, 1998. – 432 с.
- 45.Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена – Москва : Просвещение, 1990. – С. 277-280.
- 46.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.
- 47.Identification, objectivity and validity of Conconi threshold by cycle stress tests / H. Nech, K. Bechers, W. Lammerschmidt et al. // Dtsch. Z. Sportmed. – 1989. – V. 40. – P. 388–412.
- 48 . Korytko Z. I. Features of metabolic processes in sportsmen of different qualification in the exercise of physical loads / Z.I . Korytko //



International Trends in Science and Technology : international scientific conf. – Warsaw, 2017. – P. 56–58.

- 49 . Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.
50. 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.
51. Margaria R. Measurement of muscular power (anaerobic) in man / R. Margaria, P. Aghemo, E. Rovelli // Journal of Applied Physiology. – 1966 – 221. – P. 1662–1664.
52. Metabolic and physiological adaptational Reaction of Sportsmen to a beatching strength loadings / Y. O. Yaremko, M. Y. Hrynkiv, D. I. Bergtraum, Y. M. Golubiy, Z. I. Korutko // Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. – Lublin, 2002. – Vol. 15, N 2. – P. 271 – 274.
53. 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:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
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://sportsscience.ldufk.edu.ua/index>