

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ.ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

З КУРСУ

для слухачів перепідготовки освітньо-кваліфікаційного рівня "бакалавр" за спеціальністю – 014– середня освіта (фізична культура), 017 – фізична культура і спорт

на базі непрофільної вищої освіти з дисципліни

“ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ”

Склала: доц.Бергтраум Д.І.

Львів – 2020

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Фізіологія м'язового скорочення та регуляція його сили м'язовими та центральними факторами. Фізіологічна класифікація фізичних вправ та їх характеристика.
2. Фізіологічні властивості м'язів, зміна їх функціональних властивостей у процесі розвитку втоми. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності.
3. Властивості нервових центрів та їх роль у процесах розвитку втоми. Особливості розвитку втоми при різних видах фізичних вправ.
4. Роль вегетативної нервової системи у процесах адаптації до фізичних навантажень. Фізіологічна характеристика процесів відновлення.
5. Механізми функціонування кори великих півкуль головного мозку. Фізіологічні механізми формування рухових навиків у спорті.
6. Вплив фізичних навантажень на показники зовнішнього дихання. Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей.
7. Порівняльна характеристика показників системи крові у стані спокою та при фізичних навантаженнях. Фізіологічні основи аеробної працездатності.
8. Основні властивості міокарду та нейрогуморальна регуляція діяльності серця при фізичних навантаженнях. Фізіологічні показники натренованості за даними функцій систем організму.
9. Функції спинного мозку та регуляція рухової активності на рівні спинного мозку. Реакції натренованого та нетренованого організму на стандартні навантаження.
10. Фізіологія залоз внутрішньої секреції і їх роль у процесах адаптації до фізичних навантажень. Фізіологічні механізми адаптації до різних умов зовнішнього середовища.
11. Роль супраспинальних структур у регуляції рухів та м'язового тону. Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок.
12. Гемодинаміка та її показники у стані спокою та при фізичних навантаженнях. Фізіологічні особливості спортивного тренування дітей шкільного віку.
13. Вища нервова діяльність та її значення в процесі формування рухового навичку. Фізіологічні основи оздоровчої та масових форм фізичної культури.

ВИМОГИ

до написання і оформлення контрольних робіт

Контрольна робота виконується в учнівському зошиті і повинна мати титульний листок, оформлений за таким зразком:

<p>Львівський державний інститут фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>студента _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня адреса студента: _____</p>
--

На другій сторінці наводиться план роботи (вступ, основні питання, висновки, список використаної літератури). У кінці роботи подають список використаної літератури .

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих листків формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку листка, листки нумерувати. Об'єм контрольної роботи – 20-25 сторінок рукописного тексту.

Виконану контрольну роботу студент подає в деканат у визначений термін. Важливо, щоб після зарахування контрольної роботи студент уважно познайомився з рецензією викладача. Це дасть можливість з'ясувати недоліки засвоєння матеріалу і врахувати їх при підготовці до іспиту.

Незадовільно написана робота повертається студентові для виправлення згідно зауважень викладача, які вказані в рецензії.

Термін виправлення контрольної роботи - 10 днів.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

Контрольна робота № 1

Тема: ФІЗІОЛОГІЯ М'ЯЗОВОГО СКОРОЧЕННЯ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ЙОГО СИЛИ М'ЯЗОВИМИ ТА ЦЕНТРАЛЬНИМИ ФАКТОРАМИ. ФІЗІОЛОГІЧНА КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА.

План.

1. Вступ.
2. Морфо-функціональна характеристика скелетних м'язів. Рухова одиниця.
3. Механізм і енергетика м'язового скорочення.
4. Форми, типи і режими скорочення м'язів.
5. М'язові та центральні фактори, що визначають силу м'язів.
6. Принципи побудови класифікації спортивних вправ. Загальна класифікація спортивних вправ.

7. Фізіологічна характеристика циклічної роботи різної потужності.
8. Класифікація та фізіологічна характеристика ациклічних вправ.
9. Фізіологічна характеристика статичної роботи.
10. Висновок.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К. “Вища школа”, 1991, с.156-177.
2. Физиология человека. Под ред. Н.В.Зимкина. М., ФиС. 1975, с.336-349.
3. Спортивная физиология. Учебник под ред. Я.М.Коца. ФиС, М., 1986, с.5-24.
4. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.65-73.
5. Методичний посібник до лабораторних занять по фізіології. За ред. проф. Яремко О., Львів, 1990, с.10-21, 97-99.
6. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.25-85.
7. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.
- 8.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2

Тема: ФІЗІОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ М'ЯЗІВ, ЗМІНА ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ВТОМИ. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНІВ ОРГАНІЗМУ ПРИ СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

План.

1. Вступ.
2. Загальна фізіологія збудливих тканин. Біоелектричні явища в м'язах.
3. Механізм нервово-м'язової передачі збудження.
4. Фізіологічні властивості м'язів, їх зміна під час розвитку втоми.
5. Характеристика передстартових станів.

6. Фізіологічна характеристика розминання.
7. Фізіологічна характеристика впрацьовування та стійкого стану. “Мертва точка”, “друге дихання”.
8. Периферичні теорії втоми.
9. Висновок.

Література.

9. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К. “Вища школа”, 1991, с.21-30,122-139.
1. Физиология человека. Под ред. Н.В.Зимкина. М., ФиС. 1975, с.350-359.
2. Спортивная физиология. Учебник под ред. Я.М.Коца. ФиС, М., 1986, с.27-38.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.65-73.
4. Методичний посібник до лабораторних занять по фізіології. За ред. проф. Яремко О., Львів, 1990, с.5-16, 97-99.
5. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.42-78, 105-110.
6. Геселевич А.А. Предстартовое состояние спортсмена. М., 1982, с.270.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА №_____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 3

Тема: ВЛАСТИВОСТІ НЕРВОВИХ ЦЕНТРІВ ТА ЇХ РОЛЬ У ПРОЦЕСАХ РОЗВИТКУ ВТОМИ.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВТОМИ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ФІЗИЧНИХ
ВПРАВ

План.

1. Вступ.
2. Фізіологія нейрону. Міжнейрональні зв'язки.
3. Рефлекс. Рефлекторна дуга.
4. Нервовий центр. Властивості нервових центрів.
5. Гальмування в ЦНС і його види.
6. Визначення, основні показники та прояви втоми.
7. Теорії та фізіологічні механізми втоми.
8. Особливості втоми при різних видах фізичних вправ.
9. Біологічне значення втоми.
10. Висновок.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К. “Вища школа”, 1991, с.30-46.
2. Физиология человека. Под ред. Н.В.Зимкина. М., ФиС. 1975, с.359-367.
3. Спортивная физиология. Учебник под ред. Я.М.Коца. ФиС, М., 1986, с.39-47.
4. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.17-25.
5. Методичний посібник до лабораторних занять по фізіології. За ред. проф. Яремко О., Львів, 1990, с.21-32, 107-110.
6. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.105-110.
7. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. К., “Здоров'я”, 1986, с.218.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 4

Тема: РОЛЬ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОЦЕСАХ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ.

План.

1. Вступ.
2. Відмінності соматичної і вегетативної нервової систем.
3. Структурно-функціональні особливості симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи.
4. Гіпоталамус – вищий центр вегетативних функцій.
5. Роль вегетативної нервової системи у процесах адаптації до фізичного навантаження.

6. Фізіологічна характеристика процесів відновлення. Структура і фази відновного періоду.
7. Засоби відновлення та особливості їх впливу. Активний відпочинок.
8. Висновок.

Література.

8. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К. “Вища школа”, 1991, с.52-54.
1. Физиология человека. Под ред. Н.В.Зимкина. М., ФиС. 1975, с.368-376.
2. Спортивная физиология. Учебник под ред. Я.М.Коца. ФиС, М., 1986, с.47-53.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.60-65.
4. Методичний посібник до лабораторних занять по фізіології. За ред. проф. Яремко О., Львів, 1990, с.29-32, 110-113.
5. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. Киев, Олимпийская литература. 1997, с.292-345.
6. Дубровский В.Н. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991с.
7. Волков В.М. Восстановление в спорте. М., ФиС, 1978, 144с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. К.: Здоровье, 1990. – 200с

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 5

Тема: МЕХАНІЗМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ КОРИ ВЕЛИКИХ ПІВКУЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗКУ. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ У СПОРТІ.

План.

1. Вступ.
2. Функції ЦНС. Рефлекс. Будова рефлекторної дуги. Види рефлексів.
3. Будова і функції кори головного мозку. Моторні, сенсорні та асоціативні центри кори. Методи дослідження функцій кори головного мозку.
4. Умовно-рефлекторні механізми формування рухового навика з позиції теорії функціональних систем П.К.Анохіна (аферентний синтез, програмування, еферентний синтез, зворотні зв'язки).
5. Стадії формування рухового навика. Динамічний стереотип. Екстраполяція.
6. Нервовий, м'язовий, вегетативний та сенсорний компоненти рухового навика.
7. Висновок.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К. “Вища школа”, 1991, с.59-68.
2. Физиология человека. Под ред. Н.В.Зимкина. М., ФиС. 1975, с.376-390.
3. Спортивная физиология. Учебник под ред. Я.М.Коца. ФиС, М., 1986, с.104-116.
4. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.17-37.
5. Методичний посібник до лабораторних занять по фізіології. За ред. проф. Яремко О., Львів, 1990, с.32-37, 118-120.
6. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич,

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 6

Тема. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ.

ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ.

План.

1. Вступ.
2. Зовнішнє дихання та його показники.
3. Обмін газів у легенях та транспорт газів кров'ю.

4. Регуляція дихання при м'язовій роботі.
5. Фізіологічні основи механізмів формування та прояву рухової якості сили.
6. Фізіологічні основи рухової якості швидкості.
7. Фізіологічні основи рухової якості гнучкості.
8. Фізіологічні механізми формування та прояву рухової якості витривалості.
9. Особливості розвитку рухових якостей у дітей та підлітків.
10. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К. "Вища школа", 1991, с.232-249.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.63-71, 132-143, 174-191, 196-215.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.89-97.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p>

Домашня адреса студента: _____

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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 7

Тема. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ КРОВІ У СТАНІ СПОКОЮ ТА ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ.

План.

1. Вступ.
2. Склад і основні функції крові.
3. Фізико-хімічні властивості крові в стані спокою та при фізичних навантаженнях.
4. Еритроцити, гемоглобін, киснева ємність крові.
5. Лейкоцити, лейкоцитарна формула в стані спокою та при фізичних навантаженнях.
6. Роль тромбоцитів в процесі зсідання крові.
7. Аеробні можливості організму та витривалість.
8. МПК. Методи визначення.
9. МПК та фізична працездатність. Особливості у різних видах спорту та в залежності від віку, статі та рівня натренованості.
10. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К. “Вища школа”, 1991, с.178-194.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.159-161, 211-221.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.73-81.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 8

Тема. ОСНОВНІ ВЛАСТИВОСТІ МІОКАРДУ ТА НЕЙРОГУМОРАЛЬНА
РЕГУЛЯЦІЯ
ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЦЯ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ.
ФІЗІОЛОГІЧНІ

ПОКАЗНИКИ НАТРЕНОВАНOSTI ЗА ДАНИМИ ФУНКЦIЙ СИСТЕМ ОРГАНIЗМУ.

План.

1. Вступ.
2. Основні функції та властивості серцевого м'язу. Методи дослідження.
3. Систолічний та хвилинний об'єм крові в стані спокою та при фізичних навантаженнях.
4. Серцевий цикл в стані спокою та при фізичних навантаженнях.
5. Нейро-гуморальна регуляція діяльності серця при фізичних навантаженнях.
6. Оцінка рівня натренованості в умовах спокою, при стандартних та граничних навантаженнях за даними:
 - ЦНС та м'язової системи;
 - кардіореспіраторної системи;
7. Фізіологічна характеристика натренованості в обраному виді спорту.
8. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К., "Вища школа", 1991, с.178-194.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.159-161, 211-221.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.73-81.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____

з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту

за _____ семестр 20__/20__ навчального року

слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи

(Прізвище, ім'я, по-батькові)

Підпис студента _____

Домашня адреса студента: _____

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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 9

Тема. ФУНКЦІЇ СПИННОГО МОЗКУ ТА РЕГУЛЯЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА

РІВНІ

СПИННОГО МОЗКУ. РЕАКЦІЇ НАТРЕНОВАНОГО ТА
НЕТРЕНОВАНОГО

ОРГАНІЗМУ НА СТАНДАРТНІ НАВАНТАЖЕННЯ.

План.

1. Вступ.
2. Рефлекторна та провідникова функція спинного мозку.
3. Нервовий імпульс та його проведення.
4. Міжнейрональні зв'язки.
5. Регуляція рухової активності та м'язового тону на рівні спинного мозку.
6. Реакції натренованого та нетренованого організму на стандартні (тестуючі) навантаження.

7. Реакції систем організму на максимальні (граничні) навантаження.
8. Фізична працездатність (ФП). Методи визначення (PWC₁₇₀, Гарвардський степ-тест). МПК.
9. Показники ФП у спортсменів різних спеціалізацій та в обраному виді спорту.
10. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К., “Вища школа”, 1991, с.41-69.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.50-57.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.26-28.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 10

Тема. ФІЗІОЛОГІЯ ЗАЛОЗ ВНУТРІШНЬОЇ СЕКРЕЦІЇ І ЇХ РОЛЬ У ПРОЦЕСАХ АДАПТАЦІЇ

ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ДО

РІЗНИХ УМОВ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

План.

1. Вступ.
2. Властивості та механізми дії гормонів.
3. Фізіологічна характеристика залоз внутрішньої секреції та їх роль в процесі адаптації до фізичних навантажень.
4. Роль гіпоталамо-гіпофізарної системи в регуляції діяльності організму в стані спокою та при фізичних навантаженнях.
5. Вплив пониженого атмосферного тиску (середньогір'я, високогір'я) на функціональний стан систем організму та спортивну працездатність.
6. Фізіологічні особливості спортсмена в умовах високих та низьких температур та вологості зовнішнього середовища.
7. Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах підвищеного барометричного тиску (водне середовище).
8. Працездатність при змінах поясно-кліматичних умов. Десинхроноз та його види.
9. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К., “Вища школа”, 1991, с.142-155.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.113-127, 221-256.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.97-103.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 11

Тема. РОЛЬ СУПРАСПИНАЛЬНИХ СТРУКТУР У РЕГУЛЯЦІЇ РУХІВ ТА
М'ЯЗОВОГО
ТОНУСУ. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК.

План.

1. Вступ
2. Довгастий мозок і його роль.
3. Середній мозок та його функції
4. Мозочок та його роль в регуляції рухів та м'язового тонусу.

5. Проміжний мозок і підкоркові ядра.
6. Лімбічна система та ретикулярна формація.
7. Фізіологічні особливості організму жінок.
8. Анаеробні та аеробні можливості жіночого організму.
9. Особливості розвитку рухових якостей у жінок – сили, швидкості, гнучкості та витривалості.
10. Працездатність жінок у різні періоди оваріально-менструального циклу (ОМЦ).
11. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К., “Вища школа”, 1991, с.61-68.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.48-50, 405-414.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.28-36.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 12

Тема. ГЕМОДИНАМІКА ТА ЇЇ ПОКАЗНИКИ У СТАНІ СПОКОЮ ТА ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

План.

1. Вступ.
2. Артеріальний тиск і фактори, що впливають на його величину.
3. Швидкість кровотоку. Час кровообігу крові.
4. Мікроциркуляція. Кровообіг в капілярах і венах.
5. Особливості регуляції кровообігу в стані спокою та при м'язовій діяльності.
6. Вікова періодизація. Акселерація та ретардація.
7. Особливості спортивного тренування підлітків у період статевого дозрівання.
8. Вікові особливості систем організму дітей, значення для спортивного відбору.
9. Особливості розвитку рухових якостей у дітей та підлітків.
10. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К., “Вища школа”, 1991, с.215-230.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.149-174, 369-388.

3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.84-86.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури</p> <p>КОНТРОЛЬНА РОБОТА № _____</p> <p>з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту</p> <p>за _____ семестр 20__/20__ навчального року</p> <p>слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи</p> <p>_____</p> <p>(Прізвище, ім'я, по-батькові)</p> <p>Підпис студента _____</p> <p>Домашня 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.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 13

Тема. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ

РУХОВОГО НАВИКУ. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ТА МАСОВИХ

ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

План.

1. Вступ.
2. Основні відмінності умовних та безумовних рефлексів.
3. Умови і механізм утворення умовних рефлексів.
4. Гальмування умовних рефлексів. Види гальмування.
5. Типи ВНД. Особливості ВНД людини.
6. Вчення І.П.Павлова про I і II сигнальні системи.
7. Гіпокінезія та її вплив на функціональний стан організму.
8. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм людини.
9. Фізіологічна характеристика ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики.
10. Висновки.

Література.

1. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. К., “Вища школа”, 1991, с.106-140.
2. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. К., Олимпийская литература. 1997, с.431-486.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. Львів, 2002, с.57-60.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.

Вступ у фізіологію. Фізіологія збудливих тканин. Предмет і завдання фізіології. Методи і методологія фізіологічних досліджень. Історичні етапи розвитку фізіології. Загальна фізіологія збудливих тканин. Біоелектричні явища в тканинах. Фізіологія м'язового скорочення. Будова м'язу. Рухова одиниця. Механізм і енергетика м'язового скорочення. Форми, типи і режими скорочення м'язів. Сила та робота м'язів. Електроміографія. Регуляція напруження м'язів.

Нервово-гуморальна регуляція функцій організму. Фізіологія нейрону. Міжнейрональні зв'язки. Нервовий імпульс та його проведення. Види гальмування в ЦНС. Властивості нервових центрів. Основні рефлекторні центри спинного і головного мозку. Рефлекторна і провідникова функція спинного мозку. Роль підкоркових структур у регуляції рухів та м'язового тону. Фізіологія лімбічної структури та базальних ядер. Кора головного мозку. Центри кори, динамічна локалізація функцій. Електрична активність мозку. ЕЕГ. Основні принципи регуляції рухової діяльності. Вегетативна нервова система. Структурно-функціональні особливості симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Гіпоталамус – вищий центр вегетативних функцій.

Слухачі аналізують процеси вищої нервової діяльності. Умовні та безумовні рефлекси. Гальмування умовних рефлексів. Особливості ВНД у людини. Динамічний стереотип. Вчення про I і II сигнальні системи. Роль пам'яті та емоцій у формуванні поведінкових реакцій. Типи ВНД по І.П.Павлову. Функціональну структуру цілісної поведінки по П.К.Анохіну.

Слухачі засвоюють матеріал по фізіології ендокринної системи. Загальній морфо-функціональній характеристиці залоз внутрішньої секреції. Гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова система.

Фізіологія вегетативних систем. Фізіологія кровообігу. Основні функції серця і властивості серцевого м'язу. ЕКГ. Методи дослідження. Сistolічний та хвилинний об'єм крові. ЧСС в стані спокою та при навантаженнях. Регуляція серцевої діяльності. Фізіологія кровеносних судин. Основні принципи гемодинаміки. Артеріальний тиск. Регуляція тонусу судин в умовах спокою та при фізичних навантаженнях. Фізіологія дихання. Зовнішнє дихання та його показники. Методи дослідження зовнішнього дихання. Обмін газів у легенях. Транспорт газів кров'ю. Регуляція дихання. Дихальний центр. Особливості регуляції дихання при м'язовій роботі.

Студенти вивчають фізіологію системи крові. Склад і основні функції крові. Фізико-хімічні властивості крові. Еритроцити, гемоглобін, киснева ємкість крові. Функції лейкоцитів, тромбоцитів. Зсідання крові. Зміни в крові при м'язовій роботі.

Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Методи дослідження. Механізм адаптації організму до м'язової роботи різної направленості. Короткий нарис розвитку дисципліни. Фізіологічна класифікація і характеристика спортивних вправ. Принципи побудови класифікації спортивних вправ. Зони потужності при циклічній роботі. Фізіологічна характеристика станів організму. Характеристика передстартових станів. Характеристика розминання та впрацювання. Характеристика стійкого стану.

Фізіологічна характеристика втоми та процесів відновлення. Фізіологічна характеристика втоми. біологічне значення втоми. теорії втоми та при фізичних навантаженнях різного характеру і потужності. Фізіологічна характеристика процесів відновлення. Основні властивості відновлення, фазність відновного періоду. Засоби відновлення та механізми прискорення відновних процесів.

Фізіологічні механізми навчання спортивній техніці. Фізіологічні механізми формування рухових навиків та якостей. Фазність формування і руйнування рухових навиків. Аферентний синтез, програмування, еферентний ланцюг. Соматичні та вегетативні компоненти рухового навичу. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навиках. Фізіологічна характеристика рухової якості сили, витривалості та швидкості.

Адаптивні можливості організму спортсменів до тренувальних навантажень та спортивна працездатність в особливих умовах навколишнього середовища. Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості. Принципи спортивного тренування. Визначення показників натренованості в стані спокою, після стандартних навантажень, в період відновлення. Спортивна працездатність в особливих умовах навколишнього середовища.

Слухачі вивчають механізми адаптивної перебудови в організмі з ростом натренованості. Засвоюють методики визначення та проводять оцінку рівня натренованості за показниками ЦНС та м'язової системи (ЧСС, хронаксиметрія, динамометрія, міотонометрія та ін.) та кардіореспіраторної системи (артеріальний тиск, ЧСС, ЧД, ЖЄЛ, ХОД та ін.) у стані спокою та після м'язового навантаження.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр": у 2 ч. / Л.С.Вовканич, Д.І. Бергтраум— Л.: ЛДУФК, 2011. – Ч. 1. – 344 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>
2. Гжегоцький М.Р. Фізіологія людини / М.Р. Гжегоцький, В.І.Філімонов, Ю.С.Петришин, О.Г. Мисаковець— К.: Книга плюс, 2005. – 494 с.

3. Коритко З.І. Загальна фізіологія / З.І.Коритко, Є.М. Голубій – Львів: 2002. – 172 с.
Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11475>
4. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин / І.С. Кучеров – К.: Вища школа, 1991 – 327 с.
5. Нормальна фізіологія / Під ред. В. І. Філімонова. – К.: Здоров'я, 1994. – 608 с.
6. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М: Физкультура и спорт, 1975 – 256 с.
7. Физиология мышечной деятельности / Под ред. Я.М. Коца. – М: Физкультура и спорт, 1982 – 347 с.
8. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) / М.Ю. Клевець, В.В.Манько, М.О. Гальків та ін. – Л.: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 326 с.
9. Чайченко Г.М. Фізіологія людини і тварин / Г.М.Чайченко , В.О. Цибенко, В.Д. Сокур– К: Вища школа, 2003. – 463 с.

Допоміжна

1. Агаджанян Н. А. Основы физиологии человека / Н.А. Агаджанян– М., 2004. – 408 с.
2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М.Амосов, Я. А.Бендет – Киев: Здоров'я, 1989. – 212 с.
3. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. – Киев, 2005. – 48 с.
4. Батуев А. С. Высшая нервная деятельность / А. С. Батуев– М.: Высш. шк., 1991. – 256 с.
5. Вілмор Дж. Фізіологія спорту / Дж. Вілмор– К.: Олімп. л-ра, 2003. – 656 с.
6. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И.Волков, Э. Н.Несен, А. А.Осипенко, С. Н. Корсун– К.: Олимп. л-ра, 2000. – 504 с.
7. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ. Наук ред. М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. – Львів.: БаК, 2002. – 784 с.
8. Дембо А. Г. Спортивная кардиология / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский – Л.: Медицина. 1989. – 494 с.
9. Душанин С. А. Физиология сердца у юных спортсменов / С. А.Душанин, В. В. Шигалевский– Киев: Здоров'я, 1988. – 163 с.

10. Зима А. Г. Адаптация сердца к физическим нагрузкам и работоспособность / А. Г. Зима, В. А. Сычугова– Алма-Ата, 1985. – 83 с.
11. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
12. Клевець М. Ю. Фізіологія людини і тварин. Книга 1. Фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем: Навчальний посібник / М. Ю. Клевець– Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2000. – 199 с.
13. Клевець М. Ю. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем: Навчальний посібник / М. Ю. Клевець, В. В. Манько – Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2002. – 233 с.
14. Мак-Комас Дж. Скелетные мышцы / Дж. Мак-Комас – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 406 с.
15. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М.Г. Пшенникова– М.: Медицина., 1988. – 254 с.
16. Моногаров В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.
17. Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам // Л., ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта., 1988. – 38 с.
18. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1986. – Т.3. – 287 с.
19. Физиология человека. Пер. с англ. /Под ред. П. Г.Костюка, М.: Мир, 1985, т. 1. Мышцы. – 345 с.
20. Физиология человека: Пер. с англ. / Под ред. Р.Шмидт, Г. Тевса. – М.: Мир, 1985, Т. 1. – 270 с.
21. Чайченко Г. М. Фізіологія вищої нервової діяльності / Г. М. Чайченко– К.: Либідь, 1993. – 216 с.
22. Яремко Є.О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Є.О.Яремко, Л.С. Вовканич– Львів, Сполом, 2009. – 76 с. Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/8030>
23. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" : у 2 ч. / Л.С.Вовканич, Д.І. Бергтраум– Л. : ЛДУФК,

2011 – Ч. 1. – 344 с. Режим доступу :

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>

24. Фізіологія людини: навч. посіб. – Вид. 2-ге, доп. / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум [та ін.] – Л. : ЛДУФК, 2013. – 208 С. Режим доступу :

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9261>