

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Івана Франка

А. М. ЛЯШЕВИЧ

І.С.ЧЕРНУХА

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Методичні рекомендації до
лабораторних занять*



Житомир – 2016

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Івана Франка

А. М. ЛЯШЕВИЧ

І.С.ЧЕРНУХА

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Методичні рекомендації до
лабораторних занять*

Житомир – 2016

УДК 796.012.1

ББК 75.1

Л 99

Рекомендовано до друку Вченою радою

Житомирського державного університету імені Івана Франка

(протокол № 8 від 25.03.2016 р.)

Рецензенти:

Д. В. Шевчук – доцент, кандидат медичних наук, лікар-хірург дитячий вищої категорії хірургічного відділення № 2 Житомирської обласної дитячої клінічної лікарні, лікар-уролог дитячий першої категорії консультативної поліклініки Житомирської обласної дитячої клінічної лікарні, обласний позаштатний дитячий уролог Управління охорони здоров'я ЖОДА, викладач кафедри дитячої хірургії Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика.

Є. М. Решетнік – к.б.н., асистент кафедри фізіології людини і тварин біологічного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Методичні рекомендації до лабораторних занять відповідають положенню ЖДУ імені Івана Франка щодо підготовки видань (навчальної, навчально-методичної та довідкової). Основною метою рекомендацій є допомога студентам закріпити основні питання теорії та знання, набуті в процесі лекційних і лабораторних занять.

Для студентів факультету фізичного виховання і спорту денної та заочної форми навчання.

Ляшевич А. М., Чернуха І.С.

Л-99 Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Ляшевич А.М., Чернуха І. С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 64 с.

© Ляшевич А. М. 2016

© Чернуха І.С. 2016

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016

Зміст

Вступ.....	6
Лабораторне заняття №1. Вступ до предмета «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту». Фізіологічні класифікації фізичних вправ.....	7
Лабораторне заняття №2. Фізіологія спорту.....	12
Лабораторне заняття №3. Кардіореспіраторна система та м'язове навантаження.....	18
Лабораторне заняття №4. Оптимізація спортивної діяльності.....	26
Лабораторне заняття №5. Вплив чинників навколишнього середовища на м'язову діяльність....	33
Лабораторне заняття №6. Динаміка фізіологічних станів організму при спортивній діяльності..	38
Лабораторне заняття №7. Обмін речовин, енергозабезпечення та регуляція м'язової діяльності..	44
Лабораторне заняття №8. Фізична працездатність і фізіологічні механізми забезпечення максимального споживання кисню.....	51
Перелік тем рефератів.....	57
Питання до екзамену.....	59
Список літератури.....	61
Критерії оцінювання знань студентів.....	62