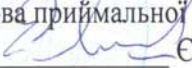



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії НУФВСУ

С. В. Імас

ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
для здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – фізіологія спорту

Розглянуто і схвалено рішенням
приймальної комісії НУФВСУ,
протокол № 3 від 21 березня 2017 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ

С. В. Трачук

Київ – 2017

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розроблена на основі навчальної дисципліни «Спортивна фізіологія». Організаційні форми контролю: фахове випробування зі спеціальності «Фізична культура і спорт», спеціалізація «Фізіологія спорту», у вигляді тестування.

Тема 1. Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень

Адаптація як загально-біологічна властивість організму людини. Механізми адаптації до фізичного тренування. Адаптація киснево-транспортної системи при розвитку витривалості. Адаптація м'язового апарату при силовій підготовці. Види гіпертрофії скелетних м'язів. Адаптаційні зміни у м'язах спортсменів, які займаються швидкісно-силовими вправами та вправами на витривалість. Фізіологічні механізми адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень.

Тема 2. Фізіологічні основи прояву фізичної працездатності спортсменів
Фізична працездатність спортсменів, її види за механізмами енергозабезпечення. Загальні принципи оцінки фізичної працездатності у спортсменів. Фізіологічні механізми прояву та методи оцінки анаеробної та аеробної фізичної працездатності. Сучасні методи визначення фізичної працездатності спортсменів. Особливості фізичної працездатності жінок-спортсменок у різні фази менструального циклу.

Тема 3. Фізіологічна характеристика фізичних вправ та рухових якостей

Основи фізіологічної класифікації фізичних вправ. Фізіологічні основи регуляції рухової діяльності спортсменів. Фізіологічні основи формування рухових навичок. Фізіологічна характеристика циклічних вправ різної потужності. Феномен статичних зусиль (феномен Ліндгарда). Фізіологічні основи прояву м'язової сили. Фізіологічні механізми прояву витривалості у

спорті. Фізіологічні основи прояву швидкісних спроможностей спортсмена. Фізіологічна характеристика координаційних спроможностей спортсменів.

Тема 4. Фізіологічна характеристика станів, що виникають в процесі м'язової діяльності.

Фізіологічна характеристика розминки, її вплив на передстартовий стан і працездатність спортсменів. Фізіологічна характеристика передстартових станів, їх вплив на працездатність спортсменів. Фізіологічна характеристика процесу впрацювання. Фізіологічні особливості стійкого стану під час фізичних навантажень. Стонлення як фізіологічний стан спортсменів. Теорії та механізми розвитку стонлення під час спортивного і оздоровчого тренування. Відновлення як фізіологічний процес. Закономірності відновлення організму спортсменів.

Тема 5. Фізіологічна характеристика тренуваності та резервних можливостей організму

Фізіологічна характеристика впливу занять фізичними вправами на здоров'я та працездатність людини. Гіподінамія та її негативний вплив на здоров'я і працездатність людини. Тренуваність як стан організму. Основні функціональні ефекти спортивного та оздоровчого тренування. Функціональні резерви організму, способи і методи їх визначення. Види та розподіл резервів («ешелони» мобілізації). Фізіологічні показники тренуваності у стані спокою та за стандартних не максимальних навантажень. Особливості прояву рухових якостей жінок – спортсменок в різні фази менструального циклу та їх урахування в структурі тренувального процесу.

Тема 6. Фізіологічний контроль та показники тренуваності спортсменів

Види фізіологічного контролю в спортивному тренуванні. Методи оцінки тренуваності: ергометрія, пульсометрія, аналіз газового складу повітря, що видихається, спірометрія, лактатметрія і аналіз крові. Контроль і нормування

фізичних навантажень за даними пульсометрії під час спортивного та оздоровчого тренування. Показник ЧСС і його використання в спортивній практиці. Показники зовнішнього дихання, їх вплив на тренуваність спортсменів. Показник максимального споживання кисню і фактори, що його зумовлюють. Поріг анаеробного обміну (ПАНО), його фізіологічне значення та використання у практиці спорту. Показники червоної крові, їх значення для прояву витривалості. Використання біохімічних показників у процесі контролю за адаптацією організму до фізичних навантажень: лактат, сечовина.

Тема 7. Клімато-географічні та екологічні фактори, що впливають на фізичну працездатність спортсменів

Клімато-географічні фактори, що знижують рівень фізичної працездатності спортсменів. Фізіологічне обґрунтування спортивної підготовки в гірських умовах. Етапи адаптації до гірських умов та фізіологічні особливості реадaptaції. Питний режим спортсмена.

Критерії оцінювання знань абітурієнтів

Вступні випробування представлені у формі тестів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання – 100 балів. Екзаменаційний білет (тестове завдання) з фахового випробування за спеціалізацією «Фізіологія спорту» складається з 16 тестів, які розподілені на 4 рівні завдань.

Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється у 4 бали. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 16 балів.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється у 5 балів, відповідно, максимальна кількість балів за правильні відповіді на чотири питання другого рівня – 20 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється у 6 балів. Таким чином, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири

питання третього рівня – 24 бали.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється у 10 балів, відповідно, максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання четвертого рівня – 40 балів.

Загальна оцінка за тестування складається з суми балів, одержаних за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності.

Список літератури:

1. Земцова И.И. Спортивная фізіологія / И.И. Земцова. К.: Олимп. л-ра, 2010.- 219 с.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. –К.: Олимп. Лит. - 2013. -624 с.
3. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред . Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт. - 1986 – 240с.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Учебное пособие для вузов физической культуры. М.: Советский спорт. - 2008 - 620с.
5. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Д.Л. Костилл. – Киев: Олимп. лит. - 1997. – 502 с.
6. Фізіологія спортивної діяльності / А.С.Ровний, В.М. Ільїн, В.С.Лізогуб, О.О.Ровна – Х., ХНАДУ. -2015 -556с.

Зав.кафедри

медико-біологічних дисциплін,

доктор. мед. наук

В.А. Пастухова