

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра анатомії та фізіології

## ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

### „АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ З ОСНОВАМИ МОРФОЛОГІЇ”

Галузь знань 01 – „Освіта/Педагогіка”  
Спеціальність 014 „Середня освіта (фізична культура)”  
017 „Фізична культура і спорт”  
(спеціалізація – різні групи населення)  
024 „Хореографія”  
факультет педагогічної освіти  
факультет фізичної культури та спорту  
факультет післядипломної та заочної освіти

©доц. Куцериб Т. М.

#### Залікові вимоги

1. Предмет, завдання і методи спортивної морфології.
2. Правила проведення антропометрії, антропометричні точки.
3. Вимірювання поздовжніх розмірів тіла.
4. Вимірювання діаметрів і обводів.
5. Фізичний розвиток спортсменів, його показники та методи оцінювання.
6. Склад тіла, питома вага тіла і методи їх визначення.
7. Визначення абсолютної ваги кісткового, жирового та м'язового компонентів тіла за формулами Я.Матейки.
8. Рухомість у суглобах, фактори, що її визначають і методи вимірювання.
9. Сила м'язів та її вимірювання.
10. Склепіння стопи, їх форма та методи оцінювання.
11. Постава тіла та методи її оцінювання.
12. Конституція людини та фактори, що її визначають.
13. Класифікації конституцій за Чорноруцьким, Хіт-Картером, Галантом, Островським.
14. Пропорції тіла.

15. Роль конституції і пропорцій тіла у спортивному відборі.
16. Поняття про адаптацію систем організму до фізичних навантажень  
Адаптація видова та індивідуальна. Функціональна та морфологічна стадії адаптації.
17. Прояви морфологічної адаптації органа до посиленої діяльності : гіпертрофія, гіперплазія, прискорена регенерація.
18. Морфологічні зміни у м'язовій системі під впливом фізичних навантажень
19. Морфологічні зміни у кістковій системі під впливом фізичних навантажень.
20. Морфологічні прояви адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
21. Морфологічні особливості нервової та інших систем організму спортсменів.
22. Корекція адаптації організму до фізичних навантажень.
23. Предмет, завдання і методи вікової морфології.
24. Основні закономірності росту і розвитку організму.
25. Схеми вікової періодизації.
26. Паспортний і біологічний вік. Критерії біологічного віку.
27. Акселерація та ретардація. Фактори, що впливають на темпи онтогенезу.
28. Статеве дозрівання та його морфологічні показники.
29. Анатомічні особливості скелету та скелетних м'язів дітей і підлітків.
30. Анатомічні особливості серцево-судинної системи дітей і підлітків.
31. Особливості будови внутрішніх органів і нервової системи дітей і підлітків.
32. Морфологічні особливості опорно-рухового апарату осіб літнього віку.
33. Анатомічні особливості серцево-судинної системи осіб літнього віку.
34. Особливості будови внутрішніх органів осіб літнього віку.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Гриньків М. Я. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.
2. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. для лаборат. занять і самот. роботи / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
3. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. Посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
4. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. для самот. роботи / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 84 с.
5. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 252 с.
6. Куцериб Т. М. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 252 с.
7. Маєвська С. М. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії / С. М. Маєвська, М. Я. Гриньків, А. В. Дунець – Львів : ЛДУФК, 2007. – 47 с.
8. Методичні вказівки для студентів факультету спорту, фізичного виховання, здоров'я людини і туризму із вивчення дисципліни „Анатомія людини” за модульною програмою викладання / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Кулітка Е. Ф. – Львів : Укр. технології, 2011. – 37 с.
9. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
10. Музика Ф. В. Тестові завдання з дисципліни „Анатомія людини” / Ф. В. Музика, Е. Ф. Кулітка, М. Я. Гриньків – Львів : ЛДУФК, 2012. – 130 с.
11. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 90 с.
12. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 128 с.
13. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” для студ. ф-ту спорту, ф-ту фіз. виховання та ф-ту здоров'я людини і туризму / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Вид. 2-ге, доп. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 128 с.

14. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Кучериб. – Вид. 3-тє, онов. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.

15. Спортивна морфологія: навч. посібник / за ред. Музики Ф. В. – Львів, ЛДУФК, 2011. – 160 с.

16. Спортивна морфологія: навч. посібник / авт. кол. Музика Ф. В., Вовканич Л.С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Кучериб Т. М. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 204 с.

#### **Допоміжна:**

1. Анатомия человека / под ред. М. Р. Сапина. – Москва : Медицина, 1987. – 480 с.

2. Анатомия человека / под ред. Козлова В. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 463 с.

3. Бабич В. Особливості фізичного розвитку представників ігрових видів спорту / Вікторія Бабич, Юрій Лежнюк, Мирослава Гриньків // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1. – С. 6–7.

4. Гриньків М. Особливості серцевого ритму спортсменів із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу / М. Гриньків // Фізіологічний журнал. – 2010. – № 2, т. 56. – С. 255–256.

5. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки у легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Адаптационные возможности детей и молодежи : материалы V науч.-практ. междунар. конф. – Одеса, 2004. – С. 70 – 72.

6. Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.

7. Гриньків М. Я. Зміни серцевого ритму важкоатлетів у відповідь на ритмічні силові навантаження / М. Я. Гриньків // Адаптаційні можливості дітей і молоді : матеріали III Міжнародної наук. конф. – Одеса, 2000. – С. 17–18.

8. Данилевич М. Фазова структура ударного руху „розніжка” у бойовому гопаку / Мирослава Данилевич, Андрій Гачкевич // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2008. – С. 90–94.

9. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / М. Ф. Иваницкий. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.

10. Коляденко Г. І. Анатомія людини / Г. І. Коляденко. – Київ : Либідь, 2004. – 384 с.

11. Латинсько-українсько-російський словник анатомічних термінів / Крась С. І., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М., Музика Ф. В. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 191 с. – ISBN 978-966-2328-68-4.

12. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / А. Я. Липченко, Р. П. Самусев. – Москва : Медицина, 1989.

13. Морфологічні особливості тілобудови спортсменів гірськолижного спорту / Куцериб Т. М., Гриньків М. Я., Павлишин А. В., Музика О. Ф. // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2018. – С. 142–145.

14. Музика О. Морфологічні особливості баскетболісток / Остап Музика, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів : ЛДУФК, 2019. – Вип. 23, т. 4. – С. 100–101.

15. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. - Львів, 2000. - С. 25-26.

16. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105–110.

17. Очкуренко О. М. Анатомія людини : підручник / О. М. Очкуренко, О. В. Федотов. – Київ : Вища школа, 1992. – 334 с.

18. Павлишин А. В. Пропорції тіла представників гірськолижного спорту / Павлишин А. В., Куцериб Т. М. // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2018. – Вип. 22, т. 4. – С. 85.

19. Павлишин А. Особливості тілобудови та складу тіла волейболістів / Андрій Павлишин, Марія Мисак, Тетяна Куцериб // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів : ЛДУФК, 2019. – Вип. 23, т. 4. – С. 102–103.

20. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.

21. 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.

22. Приступа Є. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини / Є. Приступа, Н. Завидівська // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 1. – С. 131–153.

23. Пропорції тіла волейболісток / Андрій Павлишин, Ростистав Лучинський, Юрій Мелентьєв, Тетяна Куцериб // Вітчизняна наука на зламі

епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 52. – С. 221–223.

24. Свиридов О. І. Анатомія людини / О. І. Свиридов. – Київ : Вища школа, 2001. – 427 с.

25. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека / Р. Д. Синельников – Москва : Медицина, 1978. – Т. 1.

26. Функціональна анатомія / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. – 552 с.

27. Kutseryb T. Morphological Traits of Sking Representatives / Tetiana Kutseryb, Myroslava Hryniv, Fedir Muzyka // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6<sup>th</sup> International Conference on Science, Culture, and Sport (27–28 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 367.

### **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. Морфологічні особливості спортсменів, що займаються рукопашем гопак [Електронний ресурс] / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика, Станіслав Крась // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2013. – Вип. 17. – С. 45–51. – Режим доступу: [file:///C:/Users/User/Downloads/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2013\\_17\\_9%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/vpnu_fiz_kult_2013_17_9%20(4).pdf)

4. Порівняльний аналіз складу тіла гопаківців з використанням антропометричного методу та біоімпедансометрії / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика, Микола Величкович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 107–113. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/161>

5. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали 6-ї наук.-практ. Міжнар. конф., Одеса, 13–15 вересня 2004 р. — Одеса, 2004. — С. 65–70.

6. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5871>

7. Гриньків М. Я. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних спеціалізацій / М.Я.Гриньків Ф.В.Музика, А.В.Малицький // Матеріали III Всеукр. морфол. наук. конф. «Карповські читання». –

Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.

8. [Особливості пропорцій тіла та соматотипу представників карате версії WKF](#)  
/ Т.М. Куцериб, Ф. В. Музика, Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, С. М. Маєвська  
// Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання  
та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 175 – 179. – режим доступу:  
[file:///C:/Users/User/Downloads/VchdpuPN\\_2014\\_118\(1\)\\_42%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/VchdpuPN_2014_118(1)_42%20(2).pdf)