

САМОСТІЙНІ РОБОТИ ЗМІСТОВОГО МОДУЛЯ 4

САМОСТІЙНА РОБОТА № 11

Тема. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень.

Мета – засвоїти вміння правильно оцінювати зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень і використовувати ці знання для підвищення професійної майстерності, з профілактичною метою та для поліпшення здоров'я людини.

ЗМІСТ РОБОТИ

Завдання 1. Дайте визначення поняття «адаптація систем організму до фізичних навантажень». Розкрийте зміст морфологічної та функціональної адаптації органів до фізичних навантажень. Поясніть різницю між видовою та індивідуальною адаптацією.

Завдання 2. Опишіть та охарактеризуйте стадії адаптації і морфологічні прояви адаптації органів до фізичних навантажень.

Завдання 3. Поясніть відмінність раціональної й нераціональної форм адаптації організму до фізичних навантажень.

Завдання 4. Охарактеризуйте морфологічні зміни, які виникають під впливом фізичних навантажень у головному та спинному мозку.

Завдання 5. Назвіть основні зміни, які розвиваються в периферійній нервовій системі під час занять хореографією та спортом.

Завдання 6. Поясніть, яким чином впливають інтенсивність фізичних навантажень та зміна положення тіла на розміщення та функції внутрішніх органів.

Завдання 7. Охарактеризуйте вплив фізичних навантажень на будову й функції ендокринних залоз та на імунітет.

Завдання 8. Підсумуйте, який вплив мають фізичні навантаження на стан організму в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. Посіб. /

Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. // – Львів, 2015. – 304 С.

2. Гриньків М. Я., Баранецький Г. Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. посібник. – Львів, "Укр.технології", 2006. – С. 124.

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

4. Спортивна морфологія: навч. посібник для практичних занять / авт. кол. : Музика Ф. В., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М // за ред. Музики Ф. В., - Л., ЛДУФК, 2015. – 204 С.

5. Спортивна морфологія: навчальний посібник / Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. / за ред. Радька М. М. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 196 с.

6. Никитюк Б. А., Гладишева А. А. Анатомия и спортивная морфология (практикум) / – М.: ФиС, 1985.

7. Козлов В. И., Гладишева А. А. Основы спортивной морфологии / – М.: ФиС, 1977.

Додаткова література:

1. Мартиросов Є. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / М.: ФиС, 1982.

2. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / – Л., Сполум, 2009. – 92 с.

3. Мак-Дугалл Д. Д., Уентер Г. Є., Грин Г. Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / – К.: Олимп. лит, 1998.
4. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека. – М.: ФиС, 1985.
5. Морфология человека: учебн. пособие / под ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА № 12

Тема. Особливості будови внутрішніх органів та нервової системи дітей і підлітків та осіб літнього віку.

Мета – засвоїти морфологічні особливості внутрішніх органів дітей і підлітків, які варто враховувати під час занять хореографією, фізкультурою, спортом, та особливості будови внутрішніх органів осіб літнього віку, котрі варто враховувати добираючи фізичні навантаження.

ЗМІСТ РОБОТИ

Завдання 1. Опишіть особливості органів дихання дітей і підлітків. Поясніть, у якому віці відбувається формування бронхового дерева, коли і які зміни відбуваються в легневих ацинусах дітей і