

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 легеневих ацинусах дітей і

як ці зміни відображаються на величині об'єму легень.

**Завдання 2.** Охарактеризуйте вікові зміни в будові паренхіми нирки та в оболонках нирки. Вкажіть етапи інтенсивного росту нирки та вікові зміни топографії нирок.

**Завдання 3.** Поясніть вікові зміни в будові стінок порожнистих органів травлення (шлунка, тонкої кишки, товстої кишки). Вкажіть особливості будови очеревини дітей. Яке значення вони мають?

**Завдання 4.** Опишіть морфологічні особливості паренхіми печінки і підшлункової залози дітей.

**Завдання 5.** Зробіть висновок про те, як основні морфологічні особливості внутрішніх органів і нервової системи дітей і підлітків впливають на їхні функції та рухові можливості.

**Завдання 6.** Опишіть вікові зміни, які виникають під впливом фізичних навантажень у головному та спинному мозку.

**Завдання 7.** Назвіть та поясніть морфологічні прояви старіння паренхіматозних і порожнистих внутрішніх органів.

**Завдання 8.** Вкажіть, які структурні зміни відбуваються у легенях та у дихальних шляхах у осіб літнього віку.

**Завдання 9.** Охарактеризуйте морфологічні зміни, які відбуваються в органах травлення у осіб літнього й старечого віку.

**Завдання 10.** Поясніть, як з віком змінюються утворення очеревини та до чого це призводить.

**Завдання 11.** Опишіть морфологічні особливості органів сечової системи осіб літнього віку.

**Завдання 12.** Зробіть висновок про те, як основні морфологічні особливості внутрішніх органів і нервової системи осіб літнього віку відображуються на їхніх функціях та рухових можливостях.

## **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., Сполом, 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.