

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра анатомії та фізіології

**ЗАЛКОВІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни

**«Спортивна морфологія»**

для студентів 2 курсу факультету ФПЗО

рівень вищої освіти – бакалавр

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

014 Середня освіта (фізична культура)

Заочна форма навчання

**Розробник : доц. Маєвська С. М.**

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, Шелдоном, 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 людей літнього віку.

33. Анатомічні особливості серцево-судинної системи людей літнього віку.

34. Особливості будови внутрішніх органів людей літнього віку.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія ( з основами вікової морфології): Навч. Посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. - Львів, 2015. – 304с.

**Режим доступу:** <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10958?mode=full>

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

**Режим доступу:** <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9405/1/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D1%96%D0%B2%20%D0%9C.%20%D0%AF.%20%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf>

3. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практикум / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 252 с.

4. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.

5. 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.

6. 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.

7. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Ф. В.Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Л.: ЛДУФК, 2014. – 360 с. **Режим доступу:** <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9682?mode=full>

8. Спортивна морфологія: навч. посібник / за ред. Музики Ф. В. – Л., ЛДУФК, 2011. – 160 с. **Режим доступу:** <http://repository.ldufk.edu.ua/>

5. Спортивна морфологія: навч. посібник / 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. **Режим доступу:** <http://repository.ldufk.edu.ua/>

6. 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.

#### Допоміжна:

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

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

3. Мартиросов Є.Г. Методи исследования в спортивной антропологии. / Є.Г.Мартиросов - М.: ФиС, 1982.

4. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич – Л., Споллом, 2009. – 92 с. **Режим доступу:** <http://repository.ldufk.edu.ua/>

5. Мак-Дугалл Д.Д., Уєнтер Г.Є., Грин Г.Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. / Д.Д.Мак-Дугалл, Г.Є Уєнтер, Г.Д.Грин – К.: Олимп. лит, 1998.

6. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. / М.Ф.Иваницкий – М.: ФиС, 1985.

7. Морфология человека : учебн. пособие/ под ред. Б.А.Никитюка, В.П.Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.

8. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів I-II рівнів акредитації / Тарасюк В.С., Титаренко Г.Г. та ін./ за ред. Тарасюка В.С. – Київ: «Здоров'я», 2002. – 272с.

9. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є – Вид. дім «Професіонал», Центр учбової літератури, К.: - 2009. – 336с.