

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ**

*Модуль №4, тема 1*

**ЛЕКЦІЯ № 9  
НЕРВОВА СИСТЕМА. СПИННИЙ МОЗОК**

з навчальної дисципліни

**АНАТОМІЯ З ОСНОВАМИ МОРФОЛОГІЇ**

підготовки бакалаврів

Галузь знань – 02 Культура і мистецтво  
Спеціальність – 024 Хореографія  
Факультет педагогічної освіти

План:

1. Значення і загальний план будови нервової системи.
2. Нервова тканина. Нейрон.
3. Розміщення і зовнішня будова спинного мозку.
4. Внутрішня будова спинного мозку. Сіра речовина: клітини, ядра. Біла речовина спинного мозку.
5. Оболони спинного мозку.

*Тривалість лекції: 2 академічні години.*

Навчальні та виховні цілі: 1. Дати слухачам уявлення про будову нервової тканини і загальний план будови нервової системи. 2. Охарактеризувати розміщення та будову спинного мозку і окремих його частин у зв'язку з його функцією. 3. Проаналізувати локалізацію провідних шляхів у білій речовині спинного мозку.

*Матеріальне забезпечення: таблиці, муляжі.*

Склала: доц. Куцериб Т. М.  
Затверджено на засіданні кафедри  
анатомії та фізіології  
від 30 серпня 2021р., протокол № 1  
Зав. кафедри доц. Вовканич Л.С.

## 1. ЗНАЧЕННЯ І ЗАГАЛЬНИЙ ПЛАН БУДОВИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ.

Прогресивний розвиток живих організмів проходить двома взаємопротилежними тенденціями:

- диференціацією - пов'язаною з розподілом функцій тканини, органів і систем органів;
- інтеграцією, забезпечуючою цілісність організму і стійкість його внутрішнього середовища - гомеостаз.

Результатом інтеграції була нервова система, яка забезпечила регуляцію роботи всіх органів і систем та функціональний взаємозв'язок між цими системами.

Важливою функцією нервової системи є забезпечення взаємодії між організмом і зовнішнім середовищем. Через органи чуття і рецептори нервова система постійно отримує інформацію про стан внутрішнього середовища організму і оточуючого зовнішнього середовища, що необхідно для формування відповідних реакцій організму.

нервова система відіграє важливу роль у забезпеченні рухів спортсмена. Вона регулює і контролює роботу скелетних м'язів. М'яз і нерв утворюють у функціональному відношенні єдине ціле - нервово- м'язовий апарат. За допомогою органів чуття, рецепторів шкіри і опорно-рухового апарату нервова система дозволяє спортсмену орієнтуватись в оточуючому середовищі, відчувати положення тіла і контролювати свої рухи.

Нервова система складається з центральної та периферійної, а крім того остання поділяється на соматичну і вегетативну.

До центральної нервової системи (ЦНС) відносять:

- головний мозок;
- спинний мозок.

До периферійної відносять нервові утворення, які забезпечують зв'язок ЦНС з окремими органами і тканинами організму

Соматичною нервовою системою рахують цю її частину, яка інервує сому т.б. тіло, куди прийняти умовно відносити:

- \* руховий апарат;
- \* зовнішні покрови тіла;
- \* органи чуття;
- \* слизову оболонку деяких порожнин (носової і ротової).

Вегетативна нервова система - це та частина нервової системи, яка інервує внутрішні органи, залози, кровоносні судини.

Основними властивостями нервової системи є здатність:

- \* сприймати подразнення;
- \* передавати отримані імпульси до тих чи інших органів, які відповідають на сприйняте подразнення.

## **2. НЕРВОВА ТКАНИНА. НЕЙРОН.**

В основі сучасних уявлень про структуру і функції ЦНС лежить нейронна теорія, яка отримала визнання на початку нашого століття. До цього нервова система розглядалась, як неперервний синцитій, всі елементи якого з'єднані прямим цитоплазматичним зв'язком.

Велику роль у визнанні нейронної теорії відіграли дослідження іспанського нейрогістолога Р.Кахала і англійського фізіолога Ч.Шеррінгтона.

Нервова тканина складається з нервових клітин - нейронів або нейроцитів, які виконують специфічну функцію пов'язану з передачею обраної інформації, і нейроглії - клітин, які оточують нейрони і виконують по відношенню до них захисну і трофічну функції.

Нервові клітини в різних відділах нервової системи мають різноманітну форму. В кожній нервовій клітині можна виділити чотири основних елементи:

- \* тіло або сома;
- \* дендрити;
- \* аксони;
- \* пресинаптичне закінчення аксона.

Кожен з цих елементів виконує певну функцію.

Тіло нейрона містить різні внутріклітинні органоїди, необхідні для забезпечення життєдіяльності всієї клітини: ядро, рибосоми, ендоплазматичний ретикулум, апарат Голджі, мітохондрії. Мембрана тіла покрита синапсами і таким чином відіграє важливу роль у сприйнятті і інтеграції сигналів від інших нейронів.

Найбільш характерною рисою будови нейронів є наявність у них відростків, з допомогою яких вони з'єднуються між собою і з іннервуючими органами.

Розрізняють відростки двох видів:

- \* дендрити - короткі, які приносять імпульс до тіла нейрона;
- \* аксон - довгий одинокий, несе нервовий імпульс від тіла нервової клітини.

По кількості відростків нервові клітини прийнято поділяти на:

- \* уніполярні - які мають однин відросток;
- \* біполярні - з двома відростками;
- \* мультиполярні - з великою кількістю відростків.

Чисто уніполярних клітин в людини немає, є так звані псевдоуніполярні нейрони, які утворюються з біполярних нейронів шляхом злиття двох відростків в один. Псевдоуніполярні нейрони - це чутливі нейрони, розміщені у спинномозкових вузлах і вузлах черепних нервів.

По функціональному значенню і деяких морфологічних особливостях нейрони можуть поділятися на:

- \* чутливі (аферентні);
- \* рухові (еферентні);
- \* вегетативні (рухові, секреторні і ін.);
- \* вставні;
- \* асоціативні.

Аферентні нейрони (чутливі) сприймають нервові імпульси з зовнішнього і внутрішнього середовища через рецептори і дендрити. Ці нейрони біполярні.

Еферентні нейрони (рухові) на відміну від аферентних отримують нервові імпульси від інших нейронів і по аксону рухового нейрона збудження досягає іннервуючого органу, де через рухові закінчення забезпечує певний (руховий, секреторний) ефект. Ці нейрони переважно мультиполярні.

Асоціативні нейрони забезпечують певний зв'язок між різними (близьколежачими) групами нервових клітин. Ці нейрони знаходяться переважно в корі кінцевого мозку.

Сукупність нервових клітин, розміщених поза ЦНС, називається нервовим вузлом. Об'єднання нервових волокон у вигляді стовбура називається нервом. розрізняють нерви:

- \* чутливі;
- \* рухові;
- \* змішані;
- \* вегетативні.

В основі функцій нервової системи лежить рефлекс, морфологічну основу якого складає рефлексорна дуга. Рефлекс - це відповідь організму на зовнішнє або внутрішнє подразнення при обов'язковій участі ЦНС. В найбільш простому вигляді рефлексорна дуга складається з двох-трьох нейронів:

- \* чутливого;
- \* рухового;
- \* вставного.

Більш складна рефлекторна дуга складається з більшого числа нейронів.

### 3. РОЗМІЩЕННЯ І ЗОВНІШНЯ БУДОВА СПИННОГО МОЗКУ.

Спинний мозок представляє собою частину центральної нервової системи, розміщену в хребтовому каналі. Спинний мозок має вигляд здавленого сагітального тяжа і тягнеться від верхнього краю 1 шийного хребця і до нижнього краю 1 поперекового хребця. Закінчується мозковим конусом, який переходить в термінальну нитку - рудимент спинного мозку і тягнеться до рівня II куприкового хребця. На протязі спинного мозку розрізняють шийне і попереково-крижове потовщення, де розміщені відповідно центри інервації верхніх і нижніх кінцівок. По всій довжині спинного мозку відповідально сегментам тіла відходить 31 пара спинномозкових нервів, які виходять з спинномозкового каналу через міжхребцеві отвори.

Будова спинного мозку симетрична: він поділяється на дві половини - праву і ліву. На передній поверхні спинного мозку розрізняють передню серединну щілину і передні латеральні борозни. На задній поверхні розрізняють задню серединну борозну і латеральні борозни. Щілина і борозни поділяють спинний мозок на симетрично розміщені канатики спинного мозку: передній, бічний, задній.

Спинний мозок має сегментарну будову. Під сегментом розуміють ділянку сірої і білої речовини, яка відповідає розміщенню пари (лівого і правого) спинних нервів, що інервують певні сегменти тіла. Розрізняють:

- \* 8 шийних;
- \* 12 грудних;
- \* 5 поперекових;
- \* 5 крижових;
- \* 1 куприковий сегмент спинного мозку.

За темпами росту спинний мозок відстає від росту хребта, тому положення сегментів спинного мозку не відповідає положенню одноіменних хребців. Так, всі крижові сегменти і куприковий сегмент лежать на рівні 1 поперекового хребця, а всі поперекові сегменти - на рівні X-XII грудних хребців.

Спинномозкові нерви кожного сегмента виходять через “свої” міжхребцеві отвори. У зв'язку з цим в хребтовому каналі, нижче конуса спинного мозку, проходить комплекс корінців (передніх і задніх), які, опускаючись вниз від поперекових, крижових і куприкового сегментів до відповідних їм отворів, утворюють кінський хвіст.

З кожного сегмента спинного мозку з обох боків через передні латеральні борозни відходять передні (рухові) корінці спинномозкового нерва. В кожному сегменті спинного мозку з обох боків через задні латеральні борозни входять задні корінці спинномозкового нерва, які представляють собою комплекс відростків чутливих нервових клітин відповідних спинномозкових вузлів. Передні і задні корінці в районі спинномозкового вузла з'єднуються і утворюють змішаний спинномозковий нерв.

#### **4. ВНУТРІШНЯ БУДОВА СПИННОГО МОЗКУ.**

Спинний мозок складається з:

- \* білої речовини розміщеної на периферії;
- \* сірої речовини в центрі.

Біла речовина містить переважно мієлінові нервові волокна (відростки нервових клітин), сіра утворена з тіл нервових клітин. На поперечному розрізі спинного мозку можна побачити, що сіра речовина має форму, що нагадує букву Н або метелика з розкритими крилами. В центрі сірої речовини розміщений канал. На протязі всього спинного мозку утворює передні і задні роги, з'єднані між собою проміжною речовиною. В грудному відділі спинного

мозку (від 1 грудного до II-III поперекового сегментів) в сірій речовині виділяють бокові роги, в яких розміщені вегетативні центри.

В сірій речовині спинного мозку нервові клітини утворюють скупчення - ядра. В задньому розі знаходяться: власне ядро заднього рогу; грудне ядро.

В проміжній речовині знаходяться: проміжно-медіальне ядро; проміжно-латеральне ядро.

Останнє розміщене в бокових рогах і знаходиться в грудних сегментах спинного мозку. Проміжно-латеральне ядро являється центром вегетативної нервової системи.

В передніх рогах розміщені 6 рухових ядер:

- \* заднє латеральне;
- \* заднє медіальне;
- \* переднє латеральне;
- \* переднє медіальне;
- \* центральне;
- \* зазаднє латеральне.

Ці ядра містять рухові нейрони і іннервують скелетні м'язи.

Відростки чутливих нервових клітин, розміщених в спинномозкових вузлах, часто закінчуються в області верхівки заднього рогу, яка носить назву драглиста субстанція. Вона представляє собою скупчення пучкових клітин, які в рефлекторній дузі відіграють роль проміжної (вставної) ланки між чутливими і руховими нейронами.

Сіру речовину спинного мозку оточує біла речовина, утворена відростками нейронів і поділена на три канатики: передній, боковий, задній.

Задній канатик задньою проміжною борозною (не завжди чітко) поділяється на:

- \* тонкий медіальний пучок;
- \* клиноподібний пучок розміщений назовні.



Всі канатики відносяться до провідних шляхів і забезпечують зв'язок центрів спинного мозку з головним мозком - це висхідні шляхи, а низхідні - навпаки, від головного мозку до відповідних рухових ядер спинного мозку.

Висхідні шляхи: тонкий (Голля) і клиноподібний (Бурдаха) пучки - провідні шляхи свідомих м'язово-суглобових відчуттів.

Латеральний спинно-таламічний шлях - це шлях екстероцептивної чутливості. Він проводить в корковий центр загальної чутливості імпульси болю і температури.

Задній спинно-мозочковий шлях - проводить імпульси несвідомого м'язово-суглобового відчуття (Флексіга).

Передній спинно-мозочковий шлях подібний до заднього (Говерса).

: Нисхідні шляхи

Латеральний кірково-спинномозковий (пірамідний) проводить рухові вольові імпульси від кори головного мозку через спинний мозок до м'язів тулуба, кінцівок.

Передній кірково-спинномозковий шлях подібний до попереднього.

Червоноядерно-спинномозковий шлях являється руховим шляхом. Він з'єднує підкоркові рухові центри (базальні ядра півкуль, червоні ядра) і мозочок з руховими (моторними) клітинами спинного мозку, а через них зі скелетними м'язами (екстрапірамідний).

## 5. ОБОЛОНКИ СПИННОГО МОЗКУ.

Спинний мозок оточений трьома оболонками:

- \* м'якою оболонкою (внутрішньою);
- \* павутинною оболонкою (середньою);
- \* твердою оболонкою (зовнішньою).

М'яка оболонка розміщена безпосередньо на поверхні спинного мозку, містить велику кількість кровоносних судин і виконує трофічну функцію.

Павутинна оболонка представляє собою тонку сполучнотканинну пластинку. Між нею і м'якою оболонкою є підпавутинний простір заповнений спинномозковою рідиною, яка виконує роль лімфи в ЦНС.

Тверда оболонка утворена із щільної сполучної тканини і представляє собою довгий мішок, який охоплює спинний мозок. Зверху він прикривається до країв великого потиличного отвору, а внизу сліпо закінчується на рівні 11 куприкового хребця.

Від бокових поверхонь спинного мозку відходять зубчасті зв'язки, які кріпляться до твердої оболонки, як би підтримують занурений в рідину спинний мозок. Тим самим зменшується сила поштовхів на спинний мозок при різних рухах.

Кровопостачання спинного мозку здійснюється через передню і задню спинномозкові артерії, які являються гілками хребтових артерій. Відток крові іде по одноіменних венах.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 128 с.

2. Анатомія людини: навч. посіб. для лабораторних занять/ М. Я Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.

3. Гриньків М. Я. Навчальний посібник для лабораторних занять і самостійної роботи з курсу «Нормальна анатомія» для студентів факультету фізичної терапії та ерготерапії / М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 223 с.

4. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26142>

5. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Баранецький Г. Г. – Львів : Українські технології, 2006. – 123 с. режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9405>

6. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.

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

8. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23618>

9. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 252 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26144>

10. Маєвська С. М. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії / С. М. Маєвська, М. Я. Гриньків, А. В. Дунець – Львів : ЛДУФК, 2007. – 47 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6540>

11. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Ф. В.Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9682>

12. Музика Ф. В. Тестові завдання з дисципліни «Анатомія людини» / Ф. В. Музика, Е. Ф. Кулітка, М. Я. Гриньків – Львів : ЛДУФК, 2012. – 130 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11459>

13. 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.

14. Спортивна морфологія : навч. - метод. посіб. до лабораторних занять / Музика Ф. В., Баранецький Г. Г., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Малицький А. В. – Львів : Сполом, 2008. – 78 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/8048>

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

16. Спортивна морфологія : навч. посіб. / авт. кол.: Ф. В. Музика, Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб ; за ред. Ф. В. Музики. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 204 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10958>

#### **Допоміжна:**

1. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич – Л., Сполом, 2009. – 92 с.
2. Очкуренко О. М. Анатомія людини / О. М. Очкуренко, О. В. Федотов. – Київ : Вища школа, 1992. – 334 с.
3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / М. Ф. Иваницкий. – Москва : ФИС, 1985. – 544 с.

4. Анатомія человека / под ред. А. А. Гладышевой. – Москва : ФиС, 1987. – 348 с.
5. Анатомія человека / под ред. В. И. Козлова. – Москва : ФиС, 1987. – 463 с.
6. Анатомія человека / под ред. М. Р. Сапина. – Москва : Медицина, 1987. – 480 с.
7. Куцериб Т. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. - Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.
8. Куцериб Т. Анатомічний аналіз спортивних вправ : практик. заняття № 14 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практик. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім Івана Боберського, 2020. – С. 96–102.
9. Куцериб Т. Артерії великого кола кровообігу : практик. заняття № 18 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології 24 : навч. посіб.-практик. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 120–124.
10. Куцериб Т. Будова ока. Зоровий аналізатор. Будова вуха. Слуховий та присінковий аналізатори : практик. заняття № 23 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практик. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім Івана Боберського, 2020. – С. 158–168.
11. Куцериб Т. Вени великого кола кровообігу : практик. заняття № 19 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практик. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 124–128.
12. Куцериб Т. Визначення абсолютної та відносної маси кісткового, м'язового та жирового компонентів тіла людини. Гоніометрія : практик. заняття № 26 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практик. для спец. "Хореографія". - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 188– 206.
13. Куцериб Т. Визначення типу пропорцій та конституції тіла людини : практик. заняття № 28 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практик. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 219–230.
14. Куцериб Т. Головний мозок: довгастий, задній, середній мозок, проміжний та кінцевий мозок : практик. заняття № 21 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практик. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 137–149.

15. Куцериб Т. З'єднання кісток кінцівок : практич. заняття № 4 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 40–52.
16. Куцериб Т. Кістки верхньої кінцівки : практич. заняття № 2 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 25–32.
17. Куцериб Т. Кістки нижньої кінцівки : практич. заняття № 3 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 32–40.
18. Куцериб Т. Кістки тулуба й голови та їх з'єднання : практич. заняття № 1 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 12–25.
19. Куцериб Т. М'язи верхньої кінцівки : практич. заняття № 8-9 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 67–74.
20. Куцериб Т. М'язи нижньої кінцівки : практич. заняття № 11-12 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 81–90.
21. Куцериб Т. М'язи тулуба. Діафрагма. Утворення стінок черевної порожнини : практич. заняття № 6 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 53–62.
22. Куцериб Т. Органи травлення та дихання : практич. заняття № 16 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : 26 навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 104–115.
23. Куцериб Т. Оцінювання рівня фізичного розвитку людини за методом індексів. Методи оцінювання постави : практич. заняття № 27 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 206–219.
24. Куцериб Т. Серце. Кола кровообігу : практич. заняття № 17 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 115–120.
25. Куцериб Т. Складання антропометричної картки. Визначення поздовжніх, поперечних та обводових розмірів тіла людини. Оцінювання

- форми склепінь за методом плантографії : практич. заняття № 25 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 169–188.
26. Куцериб Т. Спинний мозок. Провідні шляхи : практич. заняття № 20 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 128–136.
27. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів верхньої кінцівки : практич. заняття № 10 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 75–81.
28. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів нижньої кінцівки : практич. заняття № 13 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 90–96.
29. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів хребта, вдиху, видиху, натужування : практич. заняття № 7 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 62–66.
30. Куцериб Т. Черепні та спинномозкові нерви : практичне заняття № 22 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практич. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 149–157.
31. Функціональна анатомія / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. – 552 с.
32. Свиридов О. І. Анатомія людини / О. І. Свиридов. – Київ : Вища школа, 2001. – 427 с.
33. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека / Р. Д. Синельников – Москва : Медицина, 1978.
34. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / А. Я. Липченко, Р. П. Самусев. – Москва : Медицина, 1989.
35. Мак-Дугалл Д. Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Д. Д. Мак-Дугалл, Г. Є. Уентер, Г. Д. Грин – Киев : Олимп. лит, 1998.
36. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – Москва : ФиС, 1982.
37. Морфология человека: учеб. пособие / под ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова. – Москва : Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.

#### **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/>