

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

Модуль №3, тема 1

ЛЕКЦІЯ № 5

НУТРОЩІ. ОРГАНИ ТРАВЛЕННЯ І ДИХАННЯ

з навчальної дисципліни

АНАТОМІЯ З ОСНОВАМИ МОРФОЛОГІЇ

підготовки бакалаврів

Галузь знань – 02 Культура і мистецтво

Спеціальність – 024 Хореографія

Факультет педагогічної освіти

План лекції:

1. Значення і загальний план будови внутрішніх органів.
2. Система органів травлення.
3. Система органів дихання.

Тривалість лекції: 2 академічні години.

Навчальні та виховні цілі: 1. Дати студентам уявлення про будову порожнистих та паренхіматозних органів. 2. Охарактеризувати будову основних органів травлення та дихання у зв'язку з їх функцією. 3. Виховні цілі: обґрунтувати вплив шкідливих звичок на стан органів травлення та органів дихання.

Матеріальне забезпечення: таблиці, муляжі, слайди.

Склала: доц. Куцериб Т. М.

Затверджена на засіданні
кафедри анатомії та фізіології

30 серпня 2021р., протокол № 1

Зав. кафедри

доц. Вовканич Л.С.

1. ЗНАЧЕННЯ І ЗАГАЛЬНИЙ ПЛАН БУДОВИ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ.

Нутрощами або внутрішніми органами називають органи, розміщені переважно в порожнинах обличчя, шиї, грудей, живота і тазу, які забезпечують обмінні процеси з зовнішнім середовищем і виконують так звані рослинні функції: живлення, дихання, виділення і розмноження.

Згідно з проходженням, особливостями будови, топографії і функції нутрощі поділяють на такі системи: травну, дихальну, сечову і статеву. Сечову і статеву системи з огляду на їх анатомічну і топографічну близькість об'єднують в сечостатевий апарат. Деякі органи входять до складу різних систем. Наприклад, глотка є органом як травної так і дихальної системи, а чоловічий сечівник входить до складу сечової системи і водночас відноситься до статевої системи.

Спільною для всіх систем внутрішніх органів є наявність порожнистих і паренхіматозних органів. Порожністі органи трубкоподібної або іншої форми (стравохід, шлунок, кишечник, трахея, бронхи, сечовиди) мають спільний план будови. З середини вони вистелні слизовою оболонкою, в товщі якої залягає багато різноманітних залоз, секрет яких виділяється в порожнину органів. Назовні від слизової оболонки розміщується підслизова основа, а тоді - м'язова оболонка. У більшості внутрішніх органів м'язова оболонка утворена гладкими м'язами. Ззовні порожністі органи вкриті сполучнотканинною оболонкою - серозною або адвентиційною. Ці шари в кожному органі мають індивідуальні морфологічні особливості, що визначаються розміщенням і функціями органу.

Паренхіматозні органи утворені паренхімою - специфічною тканиною, яка виконує функції даного органу, і стромою - опорною тканиною, яка містить нерви і судини і забезпечує транспорт рідини до клітин паренхіми. Строма може поділяти орган на частки і часточки. більшість паренхіматозних органів - це залози, які виробляють певний секрет. Розрізняють залози зовнішньої і внутрішньої секреції. залози зовнішньої секреції (екзокринні) мають протоки, в які виділяють свій секрет. Екзокринні залози за будовою поділяють на прості,

розгалужені, складні, альвеолярні, трубчасті і змішані (трубчасто-альвеолярні). Залози внутрішньої секреції (ендокринні) не мають вивідних проток (безпроточні) і виділяють свій секрет безпосередньо у внутрішнє середовище організму (кров, лімфу, міжклітинну рідину).

2. ТРАВНА СИСТЕМА.

Травну систему складають органи, які забезпечують механічну і хіміко-ферментативну обробку їжі, всмоктування розщеплених поживних речовин в кров і лімфу і виведення неперетравних частин їжі назовні. Травна система представляє собою довгий канал (8/10 м), який починається ротовою щілиною і закінчується відхідником. До травної системи відносяться: ротова порожнина з розміщеними в ній органами, глотка, стравохід, шлунок, тонка і товста кишка, а також печінка і підшлункова залоза. Стінка травного каналу складається з 4 оболонок: слизової оболонки, підслизової основи, м'язової оболонки і серозної або адвентиційної оболонки. Слизова оболонка складається з залозистого епітелію, який секретує слиз і може секретувати травні ферменти. М'язова оболонка утворена гладкими м'язами, лише верхня частина стравоходу та нижня кишечника містить поперечно-смугасті м'язи. Переважно вона двошарова (внутрішній шар - кільцево-м'язові волокна, зовнішній - поздовжні), а в шлунку - тришарова. Скорочення цих шарів м'язів приводить до рухів стінок травного каналу, які сприяють просуванню харчової грудки і перемішуванню харчових мас. В деяких ділянках травної трубки кільцеві м'язи утворюють сфінктери - структури, які скорочуючись чи розслаблюючись, контролюють переміщення харчових мас з одного відділу травного тракту до іншого. Так, сфінктери знаходяться у місці переходу стравоходу в шлунок (кардіальний), шлунку в 12-палу кишку (пілоричний), клубової кишки в сліпу (ілеоцекальна заслонка) і навколо анального отвору. Між двома шарами м'язів

лежить аурбахове нервово сплетіння, яке містить нервові клітини вегетативної нервової системи і контролює перистальтику. Між м'язовою оболонкою і підслизовою основою знаходиться мейснерове нервово сплетіння, яке регулює секрецію залоз.

Ззовні поверхня травного каналу (крім окремих ділянок) і стінки черевної порожнини вкриті серозною оболонкою. Тут вона носить назву очеревини. Є 2 листки очеревини: парієтальний або пристіночний і вісцеральний або нутряний. Парієтальний листок вкриває стінки черевної порожнини, а нутряний - поверхню внутрішніх органів, які в ній розміщені. Два листки очеревини утворюють брижу, яка підтримує і підвищує до задньої стінки черевної порожнини шлунок і кишечник. В брижі проходять нерви і кровоносні судини. Листки очеревини зволожуються серозною рідиною, завдяки чому зменшується тертя різних органів травної системи один об одного. Очеревина утворює зв'язки, складки, брижі, сальники.

Розглянемо будову найважливіших органів травної системи.

Шлунок.

В шлунку розрізняють вхідну - кардіальну частину (куди впадає стравохід), тіло шлунку і воротарну частину, яка переходить у дванадцятипалу кишку. Виділяють також дно шлунку, велику і малу кривини. Шлунок розміщений під діафрагмою лівіше за серединну площину (5/6 шлунка - зліва і лише 1/6 - справа - це частина воротарної частини). Кардіальна його частина знаходиться дещо лівіше від передньої серединної лінії під мечоподібним відростком грудини. Дно шлунку прилягає до лівого куполу діафрагми. Розміщення воротарної частини може змінюватись в залежності від його форми і наповнення. При вході в шлунок розміщений кардіальний сфінктер, при виході - пілоричний. Оба сфінктери, як клапани, перешкоджають безконтрольній евакуації їжі з шлунку. Завдяки їм їжа може затримуватись у шлунку до 4 годин. Слизова оболонка

шлунку утворює численні складки, які при наповненні їжею розгладжуються. Повністю розтягнутий шлунок вміщує до 5 л харчових мас. Слизова оболонка шлунку містить велику кількість шлункових залоз, які виділяють шлунковий сік. Шлункові залози складаються з головних, обкладових і додаткових клітин, які виділяють різні складові частини шлункового соку: ферменти шлункового соку, соляну кислоту і слиз. М'язова оболонка шлунку 3-шарова, складається з кільцевого, поздовжнього і косоного шарів гладких м'язів. Зовнішня оболонка - серозна. утворена вісцеральним листком очеревини.

Кишечник людини складається з тоної і товстої кишки. Тонка кишка має 3 відділи: дванадцятипалу кишку, порожню і клубову. дванадцятипала кишка розміщується в глибині черевної порожнини справа від серединної площини і прилягає до задньої стінки живота. очеревина вкриває її лише спереду. На слизовій оболонці 12-палої кишки знаходиться сосочок, на поверхні якого відкриваються створи протік печінки і ПЗ. Крім того, в просвіт 12-палої кишки виділяють свій секрет багато дрібних залоз, причому деякі з них виділяють БАР. Тобто, слизова 12-палої кишки має і внутрішньосекреторну активність.

більша частина порожньої кишки лежить у пупковій ділянці, клубова кишка займає праву нижню частину черевної порожнини (вона впадає в сліпу кишку в ділянці клубової ямки). За довжиною приблизно $\frac{2}{5}$ довжини займає порожня кишка, $\frac{3}{5}$ - клубова. Порожня кишка має брижу і є досить рухливою. При певних положеннях чи фізичних правах (стійка на руках) може значно переміщатись.

характерною особливістю будови тонкої кишки є кільцеві складки слизової оболонки і вирости слизової оболонки - ворсинки. Ворсинки збільшують поверхню слизової оболонки і відіграють важливу роль у всмоктуванні продуктів розщеплення поживних речовин. загальна кількість ворсинок - 4-5 млн ($30-40$ на 1 мм^2), а довжина - $1-1,5$ мм. Кожна ворсинка містить нерви, кровоносні і лімфатичні судини, а також м'язові волокна. Завдяки м'язовим волокнам

ворсинки можуть скорочуватись, діючи як насос, сприяти всмоктуванню. Клітини кишкового епітелію, які вкривають поверхню ворсинок, мають вирости плазматичної мембрани, т.з.мікрворсинки, які ще збільшують активну поверхню кишки і сприяють мембранному травленню. В тонкому кишечнику відбувається травлення за допомогою ферментів ПЗ і жовчі, власних ферментів, а також всмоктування розщеплених поживних речовин з порожнини кишки в кров і в лімфу.

Товста кишка має такі відділи: сліпа кишка з червоподібним відростком. ободову кишку, в якій розрізняють висхідну, поперечну, нисхідну, сигмовидну частини і пряму кишку. Висхідна ободова кишка проєкціюється в праву бокову ділянку, поперечна ободова - над пупком, а у деяких осіб опускається нище, низхідна ободова - в ліву бокову ділянку, сигмовидна лежить в лівій клубовій ямці. товста кишка має 3 характерні особливості будови:

1 - три стяжки, що тягнуться вздовж неї. Вони утворені поздовжніми пучками гладких м'язів, які назбирують на себе стінки кишки;

2 - гаустри - вип'ячування стінок кишки, які збільшують поверхню стінки кишки;

3 - сальникові виростки серозного шару стінки кишки, які запобігають защемленню стінок кишки.

В товстій кишці відбувається всмоктування основної маси води і електролітів; крім того, за участю симбіонтних бактерій тут синтезуються деякі амінокислоти і вітаміни, наприклад, вітамін К.

Печінка.

Печінка надзвичайно важливий орган, якому властива не тільки роль у процесах травлення, а й багато інших функцій:

1. Бар'єрна функція. Вона полягає, по-перше, у фагоцитозі мікробів (його здійснюють купферівські клітини ендотемію капілярів печінки), по-друге,

у дезонтикаційній здатності (знешкодження продуктів гниття білків, які всмоктуються з товстого кишечника та інших токсичних речовин шляхом їх хімічного перетворення у нетоксичні сполуки).

2. Синтезуюча функція. В печінці відбувається синтез сечовини і сечової кислоти, жовчі, глікогену, білків, ліпідів, вітамінів.
3. Депонуюча функція. Печінка депонує глікоген, білки, жири, ліпіди, кров.
4. У ембріона - кровотворна функція.

Печінка у людей має великі розміри і становить 3-5% від загальної маси тіла. Розміщується вона справа безпосередньо під діафрагмою. Верхня межа печінки по середньключичній лінії знаходиться на рівні 4 міжребер'я; нижня - на рівні 10 міжребер'я. До діафрагми печінка кріпиться зв'язками: серповидною і вінцевою. Розрізняють верхню - діафрагмову і нижню - вісцеральну (нутрощеву) поверхні печінки і нижній край - передній край. На діафрагмовій поверхні печінки розрізняють 2 частки печінки: більшу праву і меншу ліву. Вісцеральна (нутрощева) поверхня поділяється на 4 частки: праву, ліву, квадратну і хвостову. На вісцеральній (нутрощевій) поверхні розрізняють ворота печінки - місце входу кровоносних судин і нервів і виходу лімфатичних судин і загальної печінкової протоки. Вся печінка, за винятком заднього краю, який зростається з діафрагмою, воріт печінки і заглиблення жовчного міхура вкрита очеревиною. Під очеревиною знаходиться фіброзна капсула, яка також "одягає" всі структури, що входять в печінку і виходять з неї. Ворота цієї капсули утворюють строму печінки (своєрідний внутрішній скелет), який підтримує її форму.

Структурною одиницею печінки є печінкова часточка призматичної форми, діаметром 1-2 мм. Кожна часточка утворена печінковими балками або трабекулами, які розміщені радіально навколо центральної вени. Печінкові балки - це трубчасті залози, утворені 2 рядами епітеліальних клітин - гепатоцитів, які секретують жовч. Жовч через жовчні капіляри потрапляє у

міжчасточкові протоки, а звідти - в загальну печінкову протоку, яка виходить з печінки.

Кожний гепатоцит має зв'язок з широким синусоїдним капіляром з одного боку і з жовчним капіляром з іншого.

Оптимальне функціонування печінки забезпечує її особливе кровопостачання, у якому слід відзначити наступні моменти:

- 1) тісний контакт кожного гепатоцита з кровоносним капіляром, що уможливорює обмін речовин між ними;
- 2) повільна течія крові в синусоїдних капілярах завдяки широкому діаметру капілярів і низькому тиску крові в них;
- 3) спільна капілярна сітка для ворітної вени і печінкової артерії.

Печінка отримує артеріальну кров від печінкової артерії (a. hepatica) і венозну кров від непарних органів черевної порожнини через ворітну вену (v. portae). Ці судини галузяться до міжчасточкових і навколочасточкових артерій і вен, стінки яких містять сфінктери. Останні, регулюючи просвіти судин, забезпечують певний характер крові у капілярах: артеріальна, венозна або змішана в залежності від того, яка функція печінки переважає в кожний момент. Відтік крові з печінки здійснюється по печінкових венах, які впадають в нижню порожнисту вену. Система судин: *ворітна вена - капіляри - печінкові вени* називається *чудесною-венозною сіткою печінки*.

Гепатоцити синтежують жовч і виділяють її у жовчні капіляри. Звідти вона проходить по системі дрібних проток і витікає з печінки по правій і лівій печінковій протоках, які зливаються у загальну печінкову протоку.

Жовч, що утворилась в печінці, накопичується в жовчному міхурі, який розміщується на вісцеральній поверхні печінки в ямці жовчного міхура. Це порожнистий орган грушоподібної форми, стінка якого за будовою нагадує стінку кишки. В жовчному міхурі розрізняють дно, тіло і звужену частину - шийку. Шийка жовчного міхура переходить у міхурову протоку, яка зливається

з загальною печінковою протокою утворюючи загальну жовчну протоку. Загальна жовчна протока відкривається на поверхні сосочка 12-палої кишки, попередньо злившись з протокою ПЗ. В стінці загальної жовчної протоки розміщений сфінктер, який перекриває доступ жовчі в 12-палу кишку. При скороченні цього сфінктера жовч з печінки поступає в жовчний міхур і там накопичується. В 12-палу кишку жовч поступає з міхура і печінки по мірі необхідності, при проходженні по кишці харчових мас.

Другою великою залозою, яка виділяє свій секрет в 12-палу кишку, є ПЗ. Вона розміщується заочеревинно, вага її 70-80 г. В ПЗ розрізняють головку, тіло і хвіст. Головка звернена направо і оточена петлею 12-палої кишки, тіло лежить поперечно на рівні 1-го поперекового хребця, а хвіст доходить до лівої нирки і селезінки. підшлункова залоза відноситься до групи складних альвеолярних залоз. Вона є залозою і зовнішньої і внутрішньої секреції. Як залоза зовнішньої секреції вона виділяє підшлунковий сік, який містить травні ферменти для травлення білків, жирів і вуглеводів. Травні ферменти виробляються ацинарними клітинами ПЗ. Ці клітини згруповані в часточки-ацинуса, які є структурною одиницею ПЗ. З порожнини ацинуса підшлунковий сік потрапляє у міжчасточкові протоки, а звідти - в звгвльну вивідну протоку, яка проходить через всю ПЗ і відкривається на вершині сосочка 12-палої кишки.

3. ДИХАЛЬНА СИСТЕМА.

Дихальна система складається з дихальних шляхів і парних дихальних органів - легень. Дихальні шляхи поділяють на верхні і нижні. До верхніх дихальних шляхів відносяться носова порожнина, носова частина глотки та ротова частина глотки. До нижніх дихальних шляхів належать гортань, трахея, бронхи. Дихальні шляхи складаються з трубок, просвіт яких ніколи не спадається завдяки наявності в їх стінках кісткового (в порожнині носа) або

хрящового (в інших органах) скелету. Тому при будь-яких положеннях тіла дихальні шляхи можуть виконувати свою функцію - проводити повітря до легень і з легень на зовні. Внутрішня поверхня дихальних шляхів вкрита слизовою оболонкою, вистелена миготливим епітелієм і містить багато залоз, які виділяють слиз. Вона виконує захисну функцію. Проходячи через дихальні шляхи, повітря очищається, зігрівається і зволожується.

Порожнина носа.

Порожнина носа має верхню, нижню та бічну стінки. Верхня стінка утворена пластинкою решітчастої кістки. Нижня - твердим піднебінням. На бічних стінках порожнини носа є три носові раковини (верхня, середня та нижня). Проміжки між раковинами називаються відповідно верхнім, середнім та нижнім ходами носа. Носова порожнина розділена носовою перегородкою на дві частини, які до переду сполучаються з зовнішнім середовищем через зовнішній ніс за допомогою ніздрів, а до заду з глоткою через хоани.

У порожнину носа відкриваються отвори приносових пазух, які служать для вентиляції повітря. До них належать: верхньощелепна пазуха (гайморова), лобова, решітчаста та клиноподібна. Окрім того, в нижній носовий хід відкривається носослізний канал, за допомогою якого слізний мішок сполучається з порожниною носа.

У верхній частині носової порожнини на рівні верхньої раковини у слизовій оболонці розміщені рецептори нюху (нюхова ділянка).

Гортань.

Гортань розміщена в передній частині шиї на рівні 4-6 шийних хребців.

Скелет гортані становлять хрящі, з'єднані між собою суглобами, зв'язками та м'язами. До непарних хрящів відносять: щитоподібний, перснеподібний та надгортанник, а до парних - черпакуватий, ріжкуватий та клиноподібний. В

найвужчій частині гортані розміщені дві зв'язки: голосова зв'язка, що прикріплюється до щитоподібного та черпакуватого хрящів, та присінкова зв'язка, що відмежовує знизу присінок гортані.

М'язи гортані приводять в рух хрящі і по своїй функції діляться на ті, які розширюють та звужують голосову щілину, а також на ті, що змінюють напруження голосових зв'язок. До групи розширювачів належать: задній перенечерпокуватий м'яз та щитонадгортанний м'яз. Звужує голосову щілину бічний перенечерпакуватий м'яз. Натягують та послаблюють голосові зв'язки відповідно перенещитоподібний м'яз та голосовий м'яз.

Слизова оболонка верхнього відділу гортані дуже чутлива і незначні подразнення її (їжею, хімічними речовинами та ін.) рефлекторно викликають кашель.

Виникнення звука відбувається у гортані в наслідок коливних рухів голосових зв'язок, які виникають в результаті скорочення м'язів гортані під час видиху. Ці коливання передаються на струмінь видихуваного повітря. завдяки органам, які виконують роль резонаторів (глотка, м'яке піднебіння, язик, губи, щоки), звуки стають роздільними.

Крім функції голосоутворення в гортані відбуваються очищення, зволоження та підігрівання вдихуваного повітря, перед проходженням його у нижчерозташовані дихальні шляхи.

Дихальне горло (трахея).

Трахея є безпосереднім продовженням гортані і починається на рівні межі 6-7 шийних хребців, а закінчується в грудній порожнині, на рівні 4-5 грудних хребців. У цьому місці трахея поділяється на два головні бронхи - правий та лівий.

Скелет трахеї складають 16-20 трахейних хрящів, які мають форму немкнутих ззаду хрящових кілець. Ззаду, в місці, де не має хрящів, стінку

трахеї утворює сполучнотканинна перетинка з домішкою непосмугованих м'язових клітин. Ця частина стінки називається перетинчастою.

Суміжні хрящі трахеї з'єднані між собою за допомогою кільцевих зв'язок.

Легені.

Легені розміщені в грудній порожнині по оба боки від середстіння (до складу якого входять серце, великі судини, стравохід і деякі інші органи). За формою легень нагадує зрізаний конус. Права легень коротша і товща, ніж ліва. На легені розрізняють 3 поверхні: реберну, діафрагмальну і медіальну. Легень має звужену верхівку і розширену основу. На медіальній поверхні легені знаходяться ворота легені - заглиблення, через яке проходить корінь легені. Корінь легені включає в себе бронх, кровоносні і лімфатичні судини і нерви. Легені поділяють на частки: права - на верхню, середню і нижню, ліва - на верхню і нижню. Частки складаються з сегментів. Правий і лівий головні бронхи, які входять у ворота легені, діляться на часткові бронхи, правий на 3, лівий - на 2. Кожен з часткових бронхів, в свою чергу галузиться на сегментарні бронхи. Сегментарний бронх разом з гілкою легеневої артерії входить у легеневий сегмент. В сегментах бронхи продовжують галузиться на все більш дрібні. Сегментарний бронх дає ще 9-10 порядків відгалужень (утворюючи бронхіальне дерево). Бронх діаметром 1 мм ще має на своїй стінці хрящ. Дрібніші розгалуження бронхів - їх називають бронхіолами, в своїх стінках хрящів не мають. найдрібніші - дихальні бронхіоли закінчуються альвеолярними ходами, на стінках яких розміщені альвеоли легень. Одна дихальна бронхіола з її розгалуженнями, які закінчуються альвеолами легень, утворює легеневий ацинус - структурно-функціональну одиницю легень. Альвеоли сплетені густою сіткою капілярів; ці капіляри беруть початок від легеневої артерії і кінець кінців зливаються у легеневу вену. В альвеолах відбувається газообмін між повітрям і кров'ю шляхом дифузії кисню і вуглекислого газу через стінки легневих

альвеол і оточуючих їх кровоносних капілярів. Газообміну сприяє надзвичайно мала товщина альвеолярної стінки -0,0001 мм, а також те, що стінка капілярів складається лише з одного шару ендотеліальних клітин. Число ацинусів в обох легенях досягає 800.000, а альвеол - 300-350 млн. Площа дихальної поверхні легень коливається від 35 м² при видиху до 100 м² при глибокому вдиху.

Поверхня легені вкрита вісцеральним листком плеври (серозної оболони грудної порожнини). Парієтальний листок плеври вкриває зсередини стінки грудної порожнини. Між двома листками леври міститься плевральна порожнина, яка містить невелику кількість серозної рідини, що змащує листки плеври і зменшує їх тертя один об одного.

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. Анатомия человека / под ред. А. А. Гладышевой. – Москва : ФиС, 1987. – 348 с.
5. Анатомия человека / под ред. В. И. Козлова. – Москва : ФиС, 1987. – 463 с.
6. Анатомия 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* : практик. заняття № 4 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія людини з основами морфології* : навч. посіб.-практик. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – С. 40–52.
 16. Куцериб Т. *Кістки верхньої кінцівки* : практик. заняття № 2 / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія людини з основами морфології* : навч. посіб.-практик. 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. Уєнтер, 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/>