

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

Кафедра анатомії та фізіології

**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни

**«Спортивна морфологія»**

Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Спеціалізації – фізична культура і спорт, фізична реабілітація, фітнес і  
рекреація

для студентів факультету фізичної культури і спорту

**Розробники** : доцент Гриньків М.Я., доц. Куцериб Т.М.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Складання антропометричної картки (поздовжні розміри тіла).	2
2.	Складання антропометричної картки (поперечні розміри та обводи).	2
3.	Визначення абсолютної та відносної маси кісткового компоненту свого тіла. Гоніометрія.	2
4.	Визначення абсолютної та відносної маси жирового компоненту свого тіла.	2
5.	Визначення абсолютної та відносної маси м'язового компоненту свого тіла.	2
6.	Оцінювання фізичного розвитку спортсменів методом індексів.	2
7.	Визначення форми склепінь стопи.	2
8.	Методи оцінювання постави.	2
9.	Визначення пропорцій тіла і їх значення у спортивній	2

	практиці.	
10.	Методи визначення типу конституції людини.	2
11.	Підсумкове заняття модуля 1.	2
12.	Підсумкове заняття модуля 2.	2
	<b>Разом :</b>	<b>24</b>

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич. – Львів : Сполум, 2009. – 92 с.
2. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Л.С. Вовканич, Ф. В. Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10958?mode=full>
3. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький. – Львів : Укр.технології, 2006. – 124 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9405>
4. Куцериб. Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 84 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23618>
5. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практикум / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – 252 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26144>
6. 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>
7. 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>
8. 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 : Сполум, 2008. – 78 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/8048>
9. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.
10. 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>
11. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е.

- Ф. Кулітка, Н. М. Курганюк. – Львів : Сполом, 2012. – 96 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9993>
12. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. / Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Гриньків М. Я., Коритко З. І., Кулітка Е. Ф., Куцериб Т. М. – Львів : Сполом, 2013. – 104 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9390>
13. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. / за ред. Радька М. М. – Чернівці : Книги-XXI, 2005. – 196 с.

#### Допоміжна:

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов – Київ : Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / М. Ф. Иваницкий. – Москва : ФиС, 1985.
3. Козлов В. И. Основы спортивной морфологии / В. И. Козлов, А. А. Гладишева. – Москва : ФиС, 1977.
4. Мак-Дугалл Д. Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. / Д. Д. Мак-Дугалл, Г. Є. Уєнтер, Г. Д. Грин. – Киев : Олимп. лит, 1998.
5. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – Москва : ФиС, 1982.
6. Морфология человека : учеб. Пособие / под ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова. – Москва : Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.
7. Никитюк Б. А. Анатомия и спортивная морфология (практикум) / Б. А. Никитюк, А. А. Гладишева. – Москва : ФиС, 1985.
8. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів I-II рівнів акредитації / В. С. Тарасюк, Г. Г. Титаренко та ін. / за ред. Тарасюка В. С. – Київ : Здоров'я, 2002. – 272 с.
9. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36–42.
10. Аналіз соматотипу представників різних спортивних спеціалізацій / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2015. - № 3. - С. 3 - 10.
11. Варіабельність серцевого ритму як критерій спортивного відбору та оцінювання функціонального стану спортсменів / Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал : матеріали

- XIX-го з'їзду Укр. фізіолог. т-ва ім. П. Г. Костюка з міжнар. участю. – 2014. – Т. 60, №3. – С. 163.
12. Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.
  13. Гриньків М. Я. Зміни серцевого ритму важкоатлетів у відповідь на ритмічні силові навантаження / М. Я. Гриньків // Адаптаційні можливості дітей і молоді : матеріали III Міжнародної наук. конф. – Одеса, 2000. – С. 17–18.
  14. Гриньків М. Особливості серцевого ритму спортсменів із швидкісносиловою спрямованістю тренувального процесу / М. Гриньків // Фізіологічний журнал. – 2010. – № 2, т. 56. – С. 255–256.
  15. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали 6-ї наук.-практ. міжнар. конф., Одеса, 13–15 вересня 2004 р. – Одеса, 2004. – С. 65–70.
  16. Джангобекова Х. Вплив занять у секціях бадмінтону, легкої атлетики (біг) та спортивних танців на функціонування серцево-судинної системи підлітків / Христина Джангобекова, Любомир Вовканич // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 2. – С. 51 – 58.
  17. Качмар П. Аналіз стану серцево-судинної системи у юних веслувальників на каное / Павло Качмар, Любомир Вовканич // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 88–92.
  18. Клебан С. Аналіз проявів втоми нервово-м'язового апарату спортсменів як перспективний метод оцінювання композиції м'язових волокон / Соломія Клебан, Любомир Вовканич // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2017. – С. 117–119.
  19. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу / Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 36–41.
  20. Морфологічний профіль каратистів версії WKF / Софія Маєвська, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 2(16). – С. 35–43.
  21. [Морфологічні особливості спортсменів, що займаються рукопашем гопак](#) [Електронний ресурс] / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика, Станіслав Крась // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2013. – Вип. 17. – С. 45–51.

22. Морфофункціональні особливості борчинь вільного стилю / Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 3. – С. 73–78.
23. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
24. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
25. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105–110.
26. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2014. - № 4(18). - С. 37-44.
27. Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process / Tetiana Kutseryb, Lyubomyr Vovkanych, Myroslava Hryniv, Sofia Majevska, Fedir Muzyka // Journal of physical education and sport. – 2017. – Vol. 17, is. 1. – P. 431–435.

#### **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/>
3. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2018. – № 2(84). – Режим доступу :<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/737/712>
4. Ресурси інтернет.