

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

**Кафедра анатомії та фізіології**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Спортивна морфологія**

Галузь знань 01 – освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 – Фізична культура і спорт, фітнес і рекреація

**факультет фізичної культури і спорту**

2020 – 2021 рік

Робоча програма Спортивна морфологія для студентів 2 курсу факультету фізичної культури і спорту.

**Галузь знань 01 – освіта/педагогіка**

**Спеціальність – 017 – Фізична культура і спорт, фітнес і рекреація**

„30” серпня, 2021 року – 18 с.

**Розробники:**

**канд.біол.наук, доцент Куцериб Т. М.**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри анатомії та фізіології

Протокол № 1 від “30” серпня \_\_\_\_\_ 2021 року

Завідувач кафедри анатомії та фізіології \_\_\_\_\_ (Вовканич Л.С.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

“30” \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 2021 року

©ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021 рік

©доц. Куцериб Т. М., 2021 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань – освіта Спеціальність – 017 <b>фізична культура і спорт</b>	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): – немає	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2			2021-2022
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90			2-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>бакалавр</b>		12 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		– год.	– год.
		<b>Лабораторні</b>	
			24 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
			54 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
	– год.		
	<b>Вид контролю: залік</b>		

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30%

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1. Мета:** забезпечити майбутнім вчителям фізичної культури, тренерам і реабілітологам знання вікових особливостей будови організму людини і змін, що виникають під впливом фізичних навантажень, а також вміння застосовувати набуті знання на практиці.

### **1.2. Завдання:**

1. Забезпечити студентів знаннями основ вікової, конституційної та спортивної морфології.

2. Сформувати у студентів вміння застосовувати морфологічні методики: антропометрію, гоніометрію та інші для оцінювання рівня фізичного розвитку людини, визначення соматотипу, пропорцій тіла, визначення складу тіла.

3. Забезпечити вміння правильно оцінювати зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень і використовувати ці знання з профілактичною метою, для покращення здоров'я людини або для підвищення спортивної майстерності.

### **1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:**

#### ***знати :***

1. Основні закономірності вікових змін в будові організму людини.
2. Анатомічні особливості дітей, підлітків, людей літнього віку.
3. Основи конституційної морфології.
4. Структурні зміни, що розвиваються в організмі людини під впливом фізичних навантажень.

#### ***вміти :***

1. Визначати розміри тіла, склад тіла, рухомість у суглобах, силу окремих груп м'язів.

2. Оцінювати пропорції тіла, соматотип, рівень фізичного розвитку, стан склепінь стопи, поставу тіла.

3. Застосовувати отримані в процесі вивчення курсу знання для практичної діяльності, а також для засвоєння інших дисциплін. зокрема, спортивної фізіології, спортивної медицини, спортивного масажу, лікувальної фізичної культури, вікової фізіології.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Спортивна морфологія.**

**Спортивна морфологія як наука і предмет викладання в університеті фізичної культури.** Предмет, завдання і значення спортивної морфології. Методи дослідження. Антропометрія: антропометричний інструментарій, антропометричні точки, правила проведення. Методика вимірювання поздовжніх, поперечних і обводових розмірів тіла.

**Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.** Визначення фізичного розвитку, його показники і фактори, які на нього впливають. Методи оцінювання фізичного розвитку людини: метод індексів, метод стандартів і антропометричних профілів, метод кореляції.

Склад тіла і його відмінності у спортсменів різних спеціалізацій. Вікові і статеві відмінності складу тіла. Лабораторні та польові методи визначення складу тіла. Визначення абсолютної та відносної маси кісткового, жирового та м'язового компонентів свого тіла розрахунковим методом.

Рухомість у суглобах і фактори, що на неї впливають. Гоніометрія.

Склепіння стопи та методи їх оцінювання. Плантографія.

Постава тіла, фактори, які на неї впливають і класифікація. Методи оцінювання постави тіла.

**Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.**

Поняття конституції та фактори, що її визначають. Соматотип. Конституційні схеми Чорноручького, Бунака, Штефка-Островського, Галанта, Шелдона та їх морфо-функціональна характеристика.

Пропорції тіла, фактори, що їх визначають і класифікації за Башкіровим і за Бунаком.

Роль конституції та пропорцій тіла у спортивному відборі.

Морфологічний портрет спортсменів обраних видів спорту.

**Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень.**

Адаптація індивідуальна та видова. Стадії адаптації: морфологічна та функціональна. Визначення адаптації організму до фізичних навантажень. Морфологічні прояви адаптації органів до підвищеного рівня функціонування: гіпертрофія, гіперплазія, прискорена регенерація. Види гіпертрофії. Атрофія від бездіяльності. Раціональна та нераціональна форми адаптації.

**Адаптація м'язової системи до фізичних навантажень.** Робоча гіпертрофія м'язів. Фактори, що спричиняють робочу гіпертрофію та її механізм. Морфологічні зміни, що виникають у будові м'язових волокон, м'язового черевця, сухожилкової частини м'язів. Відмінності у впливі на м'язи навантажень динамічного та статичного характеру. Зміни судинного русла та іннерваційного апарату.

**Адаптація кісткової системи до фізичних навантажень.** Посилена нервова імпульсація і збільшення кровопостачання як фактори перебудови кістки при фізичних навантаженнях. Зміни хімічного складу кісток. Збільшення кількості кісткової тканини та перебудова остеонів. Потовщення щільної і балок губчастої речовини. Зміни розмірів кістковомозкової порожнини. Посилення рельєфу кісток. Прояви раціональної та нераціональної форм адаптації кісток в залежності від інтенсивності фізичних навантажень.

**Адаптаційні зміни в серці та кровоносних судинах під впливом фізичних навантажень.** Зміни в розмірах, масі і будові серця у спортсменів. Особливості будови серця у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу. Прискорена регенерація клітинних структур і незначна гіпертрофія міокарда як

прояв раціональної адаптації серця до фізичних навантажень. Механізм гіпертрофії міокарда.

**Адаптаційні зміни у будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень.** Зміна розміщення внутрішніх органів при виконанні спортивних вправ і її значення для їх функціонування. Вплив фізичних навантажень на секреторну та евакуаторну функції шлунка. Адаптаційні зміни розмірів і внутрішньої будови печінки, нирок. Структурні зміни у центральній та периферичній нервовій системі, в залозах внутрішньої секреції. Залежність характеру змін від інтенсивності фізичних навантажень.

Управління адаптацією організму до фізичних навантажень. Норма реакції і фактори, що її визначають.

## **Змістовий модуль 2. Вікова морфологія.**

**Вступ у вікову морфологію.** Предмет, завдання і значення вивчення вікової морфології для підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Методи вікової морфології. Основні закономірності росту та розвитку організму: ендогенність, поступовість, циклічність, синхронність, незворотність. Вікова періодизація. Паспортний та біологічний вік. Критерії біологічного віку: зубна зрілість, скелетна зрілість, статева зрілість. Явище акселерації. Фактори, що впливають на темпи онтогенезу.

**Анатомічні особливості скелету дітей та підлітків.** Характеристика росту і розвитку кістки. Особливості хімічного складу кісткової тканини і кістки як органа у дітей. Характерні риси будови хребтового стовпа, грудної клітки, кісток кінцівок. Терміни окостеніння хребців, крижової та тазової кісток, трубчастих і губчастих кісток кінцівок. Ключові етапи росту і розвитку окремих відділів скелету та кісток. Вікові зміни суглобів.

**Анатомічні особливості скелетних м'язів дітей і підлітків.** Відмінності скелетних м'язів дитини від м'язів дорослого: за масою, будовою, силою. Особливості будови м'язового волокна і м'яза як органа; іннерваційний апарат м'яза дитини. Вікові зміни у скелетних м'язах. Фактори, що зумовлюють ріст

м'язів у довжину. Механізм збільшення об'єму м'язів. Особливості збільшення об'єму та сили м'язів у пубертатному періоді. Розвиток різних груп м'язів.

**Особливості серцево-судинної системи дітей і підлітків.** Розміри, вага та розміщення серця у різні вікові періоди. Особливості будови та функції серця і кровоносних судин. Вікові зміни частоти серцевих скорочень і артеріального тиску. Особливості реагування серця дитини на фізичні навантаження.

**Особливості будови нервової системи дітей і підлітків.** Анатомічні особливості головного та спинного мозку, нервових волокон. Терміни формування нервових клітин, борозен, закруток, закінчення диференціації білої та сірої речовини мозку. Терміни розвитку окремих відділів головного мозку. Процес мієлінізації та його значення. Співвідношення між симпатичним та парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи.

**Анатомічні особливості внутрішніх органів дітей і підлітків.** Вікові зміни в органах травлення, дихання, сечостатевого апарату. Терміни формування фіксуєчого апарату нирки, паренхіми нирки, печінки, легень.

**Статеве дозрівання та його морфо-функціональна характеристика.** Поняття статевого дозрівання і його терміни. Значення завбачення термінів статевого дозрівання при роботі з підлітками. Ознаки статевого дозрівання у хлопчиків і дівчат. Антропометричні показники статевого дозрівання. Фактори, які впливають на терміни статевого дозрівання.

**Анатомічні особливості скелету і скелетних м'язів осіб літнього віку.** Загальна характеристика процесів старіння скелету: зміни хімічного складу кістки, остеопороз, зміна форми суглобових поверхонь кісток, кальцифікація хрящів і зв'язок. Вікові зміни у хребтовому стовпі, грудній клітці, кістках кінцівок. Особливості суглобів у людей літнього віку. Вплив фізичних навантажень на темпи старіння скелету.

Вікові зміни у скелетних м'язах: зменшення довжини, об'єму, сили м'язів, структурні зміни м'язових волокон. Зменшення кількості м'язових волокон, зміни іннерваційного апарату і кровопостачання м'язів. Вплив фізичних навантажень на вікові зміни скелетних м'язів.



**Особливості будови серця і кровоносних судин осіб літнього віку.** Зміни ваги і товщини міокарда в різних камерах серця. Структурні зміни епікарда та субепікардіальної жирової тканини. Зміни клапанного апарату серця. Вікові особливості кровоносних судин. Зв'язок між структурними і функціональними змінами у кровоносній системі.

**Особливості внутрішніх органів осіб літнього віку.** Анатомічні особливості в будові органів травлення, дихання і в сечовій системі, які слід враховувати при роботі з особами літнього віку.

#### 4. Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
<b>Спортивна морфологія</b>						
1	2	3	4	5	6	7
<b>Тема 1. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.</b>	28	2	-	16	-	10
<b>Тема 2. Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.</b>	14	2	-	4	-	8
<b>Тема 3. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних</b>	10	2	-		-	8

<b>навантажень.</b>						
Разом за змістовим модулем 1	52	6	-	20	-	26
<b>Змістовий модуль 2.</b>						
<b>Вікова морфологія</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Вступ у вікову морфологію. <b>Вікова періодизація.</b>	12	2	-	-	-	10
Тема 2. <b>Анатомічні особливості дітей і підлітків. Статеве дозрівання.</b>	18		-	-	-	15
Тема 3. <b>Анатомічні особливості людей літнього віку.</b>	8	1	-	2	-	5
Разом за змістовим модулем 2	38	6	-	2	-	30
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>54</b>

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.	2
2.	Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.	2
3.	Морфологічні прояви адаптації систем організму до фізичних навантажень.	2
4.	Предмет, завдання і методи вікової морфології. Вікова періодизація.	2
5.	Анатомічні особливості дітей і підлітків.	2
6.	Анатомічні особливості осіб літнього віку.	2
	<b>Усього годин:</b>	<b>12</b>

## 6. Теми семінарських та практичних – немає

## 7. Теми лабораторних занять

№ 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 практиці.	2
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>

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Морфологічні особливості спортсменів обраного виду спорту	10
2.	Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх	15

	органів під впливом фізичних навантажень	
3.	Особливості будови внутрішніх органів та залоз внутрішньої секреції дітей і підлітків.	15
4.	Особливості будови внутрішніх органів осіб літнього віку.	14
	<b>Разом:</b>	<b>54</b>

### 9. Індивідуальні завдання – немає

### 10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, інструктаж), наочні (ілюстрація, демонстрація, спостереження), практичні (лабораторні роботи).

### 11. Методи контролю

Усне опитування, виконання завдань лабораторних робіт, тестових контрольних та самостійних робіт.

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти:

#### Схема оцінювання змістового модуля 1

Види роботи і їх кількість у модулі	Кількість балів за одиницю роботи	Максимальна сумарна кількість балів за вид роботи
Виконання, оформлення та захист (усно або у тестовому режимі) 10 лабораторних занять	від 1 до 4	40
Оформлення і захист 2-х самостійних робіт (конспекти в зошиті, захист у формі тестування)	5	10
Підсумкове тестування	Бали нараховуються за	

	<p>кількість правильних відповідей:</p> <p>20 питань – 20 балів, 19 питань – 19 і т.д., 11 питань – 11 балів, 10 питань і менше – 0 балів.</p>	20
--	--	----

**Максимальна кількість балів за модуль – 70 балів (100%)**

**Мінімальна кількість балів, за якою модуль зданий – 43 (61%).**

### Схема оцінювання змістового модуля 2

Види роботи і їх кількість у модулі	Кількість балів за одиницю роботи	Максимальна сумарна кількість балів за вид роботи
Написання і захист 2-х самостійних робіт (конспекти в зошиті, захист у формі тестування)	5	10
Підсумкове тестування	<p>Бали нараховуються з кількість правильних відповідей:</p> <p>20 питань – 20 балів; 19 питань – 19 балів і т.д., 11 питань – 11 балів; 10 питань і менше – 0 балів.</p>	20

**Максимальна кількість балів за модуль – 30 балів (100%)**

**Мінімальна кількість балів, за якою модуль вважають зданим – 18 балів (61%).**

**Приклад оцінювання для заліку (за підсумками 1-го та 2-го змістових модулів) (шкала оцінювання: національна та ECTS)**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### **13. Методичне забезпечення**

1. Мультимедійні презентації.
2. Табличний фонд.
3. Антропометричний інструментарій, кистеві динамометри, спірометри, скелет.

### **14. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич. – Львів : Сполом, 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 : Сполум, 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 : Сполум, 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. Уентер, 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 ХІХ-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 ІІІ 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 Hrynkyv, 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.

#### **15. Залікові вимоги**

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 І. 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 Чорноручьким, Бунаком, Галантом, Штефко-Островським, Хіт-Картером.
14. Пропорції тіла. Класифікація пропорцій тіла за П. Н. Башкіровим і за В. В. Бунаком.
15. Методи оцінювання пропорцій.
16. Роль конституції і пропорцій тіла у спортивному відборі.
17. Поняття про адаптацію систем організму до фізичних навантажень. Адаптація видова та індивідуальна. Функціональна та морфологічна стадії адаптації. Раціональна та нераціональна форми адаптації.
18. Прояви морфологічної адаптації органа до посиленої діяльності : гіпертрофія, гіперплазія, прискорена клітинна і субклітинна регенерація.
19. Морфологічні зміни у м'язовій системі під впливом фізичних навантажень
20. Морфологічні зміни у кістковій системі під впливом фізичних навантажень.
21. Морфологічні прояви адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
22. Морфологічні особливості нервової та інших систем організму спортсменів.
23. Зміни розміщення внутрішніх органів при виконанні спортивних вправ.
24. Корекція адаптації організму до фізичних навантажень.
25. Предмет, завдання і методи вікової морфології.
26. Основні закономірності росту і розвитку організму.
27. Схеми вікової періодизації.
28. Паспортний і біологічний вік. Критерії біологічного віку.
29. Акселерація та ретардація. Фактори, що впливають на темпи онтогенезу.
30. Статеве дозрівання та його морфологічні показники.
31. Анатомічні особливості скелету дітей і підлітків.

32. Анатомічні особливості скелетних м'язів дітей і підлітків.
33. Анатомічні особливості серцево-судинної системи дітей і підлітків.
34. Особливості будови внутрішніх органів дітей і підлітків.
35. Особливості будови нервової системи дітей і підлітків.
36. Морфологічні особливості скелету осіб літнього віку.
37. Морфологічні особливості скелетних м'язів осіб літнього віку.
38. Анатомічні особливості серцево-судинної системи людей літнього віку.
39. Особливості будови внутрішніх органів осіб літнього віку.
40. Особливості будови нервової системи осіб літнього віку.