ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

дисципліни «Спортивна морфологія»

для студентів 2 курсу

Факультету фізичної культури і спорту

Розробник: доц. Куцериб Т.М.

Галузь знань 01 – освіта/педагогіка

Спеціальність **– 017 – Фізична культура і спорт**

017 – Фізична культура і спорт (Фізкультурно-спортивна реабілітація)

017 – Фізична культура і спорт (Фітнес і рекреація);

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 Ї. Матейки.
8. Рухомість у суглобах, фактори. що її визначають і методи вимірювання.
9. Сила м'язів та її вимірювання.
10. Склепіння стопи, їх форма та методи оцінювання.
11. Постава тіла та методи її оцінювання.
12. Конституція людини та фактори, що її визначають.
13. Класифікації конституцій за Чорноруцьким, 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.

Рекомендована література

Базова

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

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

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

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

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

4. Спортивна морфологія: навч. посібник / авт. кол. Ф. В. Музика, Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, С. М. Маєвська, Т. М. Кучериб // за ред. Ф. В. Музики. – Л., ЛДУФК, 2015. – 204 с.

Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/

5. Спортивна морфологія: навчальний посібник / Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. / за ред. Радька М. М. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 196 с.

6. Анатомія людини з основами морфології. Навчальний посібник-практикум / Тетяна Кучериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика // Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2020. – 250 с.

Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11459

7. Анатомія людини з основами морфології: навчальний посібник для самостійної роботи / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 84 с.

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

Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11459

9. Спортивна морфологія: методичний посібник для виконання самостійних робіт / кол. авторів // Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. – 2024. – с. 70.

Додаткова

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

2. Бобрик І. І. Особливості функціональної анатомії дитячого віку / І. І. Бобрик, В. Г. Черкасов. – Київ: НМУ, 2002. – 116 с.

2. Винник Н. М. Методи визначення морфо-функціонального розвитку студентської молоді: Методичні рекомендації / Винник Н. М Онопрієнко О. М. // – Черкаси, 2015. – 76 с.

3. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич. – Л., Сполом, 2009. – 92 с. **Режим доступу:** http://repository.ldufk.edu.ua/

4. Сергієнко Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики : підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Кондор, 2016. – 478 с.

5. Спортивна морфологія : методичні рекомендації до практичних занять і самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» / О. О. Солтик, Ю. В. Дутчак // Хмельницький : ХНУ, 2023. – 55 с.

6. Неведомська Є. О. Анатомія людини і спортивна морфологія : навч. посіб. для практи. і самост. робіт для студ. вищ. навч. закл. / Неведомська Є. О. // Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2019. – 80 с.

7. Палієнко О. А. Анатомія людини з основами спортивної морфології : метод. посіб. / Палієнко О. А. // 1-ше вид. Переяслав : Домбровська Я. М., 2020. – 61 с.

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. Юхименко Л. І. Спортивна морфологія. Навчально-методичний посібник / Юхименко Л. І., Харченко Д. М. // – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ, 2005. – 68 с.

10. Kinanthropometry and exercise physiology laboratory manual. Tests, procedures and data. Volume One: Anthropometry. Third Edition published. Edited by Roger Eston, Thomas Reilly. – 2009.

11. Kenney W. L. Physiology of sport and exercise / Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. // 5th ed. Human Kinetics; - 2012. - 622 p.

12. Lukaski H.C. Body Composition: Health and Performance in Exercise and Sport / Lukaski H.C. // 1st ed. London UK: Taylor & Francis Group; 2017. – 401 p

Інформаційні ресурси

1. Навчальний посібник для лабораторних занять з спортивної морфології. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/
2. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/
3. Методичні розробки для самостійної роботи. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/
4. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни "Спортивна морфологія». Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/
5. Ресурси Інтернет. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/