



ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ім.Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Прізвище, ім'я, по-батькові	Лукашенко Тетяна Федорівна
Електронна пошта	taniainst@gmail.com

І. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семинарів/практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
III	V	90	12	36	42	-	-	залік

ІІ. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекц.	Сем.	С.р.
Семестр II				
Змістовий модуль 1. Спортивна морфологія				
<i>Тема 1.</i> Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.	15	2	6	7
<i>Тема 2.</i> Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.	15	2	6	7
<i>Тема 3.</i> Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень.	15	2	6	7
<i>Разом</i>	45	6	18	21
Змістовий модуль 2. Вікова морфологія				
<i>Тема 1.</i> Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація.	15	2	6	7
<i>Тема 2.</i> Анатомічні особливості дітей і підлітків.	15	2	6	7
<i>Тема 3.</i> Анатомічні особливості людей літнього віку.	15	2	6	7
<i>Разом</i>	45	6	18	21
<i>Усього годин</i>	90	12	36	42

ІІІ. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Модуль 1		
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 організму до фізичних навантажень.	2
Модуль 2		
1	Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація.	2

2	Анатомічні особливості дітей і підлітків.	2
3	Анатомічні особливості людей літнього віку.	2
<i>Усього годин</i>		12

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
1	Значення спортивної морфології в системі підготовки тренерів і педагогів з фізичного виховання. Історія розвитку спортивної морфології. Визначні вчені-морфологи.	6
2	Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень. Спорт як фактор впливу на біологічну і соціальну природу людини. Пристосованість організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень. Гомеостаз. Принцип надлишкової організації організму. Поняття про адаптацію, фактори адаптації, її види. Стадії адаптації.	6
3	Морфологічні особливості фізичного розвитку. Поняття про фізичний розвиток людини. Фактори, що впливають на фізичний розвиток. Особливості фізичного розвитку у спортсменів різних спеціалізацій. Роль спадковості.	6
4	Пропорції тіла. Поняття про пропорції тіла. Модулі і канони. Статеві і вікові особливості в пропорціях тіла. Способи оцінки пропорцій тіла. Основні типи пропорцій тіла. Класифікація пропорцій тіла. Пропорції тіла у спортсменів різних спеціалізацій.	6
5	Конституційні особливості організму і їх роль в спортивній практиці. Поняття про конституцію. Фактори, що обумовлюють конституцію людини. Ознаки, що лежать в основі конституції людини. Класифікація конституцій людини. Основні типи конституції, їх ознаки. Критерії оцінки конституції людини: форма грудної клітки, живота, спини, ніг, ступінь розвитку мускулатури жирових відкладень, їх локалізація і величина поверхні тіла. Поняття про поставу, її види, ознаки. Конституційні особливості статури спортсменів різних спеціалізацій	6
6	Внутрішні органи і спортивна діяльність. Вплив фізичного навантаження і спорту на серцево-судинну систему. Серце при фізичному навантаженні; зміна розмірів, гіпертрофія міокарда, перебудова мікроциркуляторного русла. Нераціональні прояви адаптації, способи їх усунення. Вплив фізичного навантаження і спорту на дихальну систему. Спорт і залози внутрішньої секреції	6
<i>Усього годин</i>		36

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1	Морфологічні прояви компенсаторно-приспосувальних процесів. Поняття про гіпертрофію, її види. Зміни, які відбуваються в клітинах при гіпертрофії. Атрофія, її прояви.	7
2	Морфологічні особливості спортсменів обраного виду спорту	7
3	Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень	7
4	Особливості будови внутрішніх органів та залоз внутрішньої секреції дітей і підлітків.	7
5	Особливості будови внутрішніх органів осіб літнього віку	7
6	Реакція крові на фізичні навантаження.	7
<i>Усього годин</i>		42

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Спортивна морфологія як наука і предмет викладання.
2. Класифікація спортивної морфології.
3. Основні закономірності росту і розвитку: ендогенні, циклічність, поступовість, незворотність, синхронність.
4. Біологічний вік дитини.
5. Біологічний вік дорослої людини.
6. Інтегральні показники біологічного віку.
7. Вікові зміни розмірів тіла.
8. Акселерація розвитку. Фактори росту і розвитку організму: взаємодії спадкового і набутого.
9. Приватні показники біологічного віку.
10. Конституціональна морфологія.
11. Модель здорової людини. Постава та її анатомічні основи.
12. Адаптація до фізичних навантажень систем виконання рухів.
13. Вікові та функціональні особливості росту різних груп м'язів по розташуванню і виконуваний роботі.
14. Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення та регуляції рухів: нервова система.
15. Роль морфо-функціональних показників при спортивному відборі.
16. Відбір у спорті: методи проведення відбору; модель спортсмена.
17. Проблеми спортивного добору і роль морфо-функціональних показників у спорті.
18. Модельні характеристики і принципи спортивного відбору в деяких видах спорту.
19. Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: гандбол і футбол.
20. Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: боротьба і бокс.
21. Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: лижний спорт.
22. Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: велосипедний спорт
23. Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: плавання.
24. Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: легка атлетика

VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Що таке спортивна морфологія?
Охарактеризуйте поняття спортивної морфології і її значення у спорті.
2. Яка роль морфології в спорті?
Напишіть як морфологічні характеристики впливають на спортивні результати.
3. Які основні морфологічні параметри досліджуються в спортивній морфології?
Перерахуйте та опишіть кілька ключових морфологічних показників (наприклад, ріст, вага, склад тіла, м'язова маса).
4. Як морфологічні особливості впливають на вибір виду спорту?
Які морфологічні характеристики можуть бути перевагою для певних видів спорту?
5. Як змінюється морфологія спортсмена в процесі тренувань?
Які адаптації відбуваються в організмі спортсмена внаслідок фізичних навантажень?

6. Яка роль генетики у формуванні спортивної морфології?

Обговоріть, як генетичні фактори можуть впливати на морфологічні характеристики.

7. Основні етапи розвитку:

Які основні етапи вікового розвитку людини? Які анатомічні і морфологічні зміни характерні для кожного етапу?

8. Морфологічні зміни у дитячому віці:

Які особливості будови скелета у дітей? Як він відрізняється від скелета дорослого?

9. Вікова фізіологія:

Як морфологічні зміни впливають на фізіологічні функції в різні вікові періоди? Які системи організму найбільш чутливі до вікових змін?

10. Вплив середовища на морфологію:

Яким чином зовнішнє середовище (екологічні, соціальні і культурні фактори) може впливати на морфологічні зміни в різні вікові періоди?

11. Генетичні фактори:

Яка роль генетичних факторів у віковій морфології? Як вони впливають на формування медико-генетичних захворювань?

12. Старіння організму:

Які морфологічні зміни відбуваються в організмі в процесі старіння? Які частини тіла зазнають найбільших змін?

13. Статеві відмінності:

Які відмінності в морфології спостерігаються між чоловіками та жінками на різних етапах вікового розвитку?

14. Морфологія і вікові патології:

Які вікові патології можуть виникати внаслідок морфологічних змін? Який їх вплив на якість життя?

15. Система органів і системи:

Як змінюється будова і функціонування основних систем органів (наприклад, опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної) у різні вікові періоди?

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Тематична атестація	10	2	20
2.	Виконання завдання з самостійної (доповіді)	5	7	35
3.	Модульна контрольна робота	10	2	20
4.	Реферат	20	1	20
5.	Конспект лекцій	5	1	5
<i>Максимальна кількість балів 100</i>				

IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70 – 74	D		
60 – 69	E	задовільно	не зараховано
35 – 59	FX	незадовільно	
0 – 34	F		

X. 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.
2. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. посібник. / М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький – Львів, "Укр.технології", 2006. – 124 с.
3. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
4. Спортивна морфологія: навч. посібник / за ред. Музики Ф. В. – Л., ЛДУФК, 2011. – 160 с.

Додаткова:

1. Никитюк Б. А. Анатомія и спортивная морфология (практикум) / Б. А. Никитюк, А. А. Гладишева. – М.: ФиС, 1985.
2. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич. – Л., Сполум, 2009. – 92 с.
3. 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.
4. 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.
5. Спортивна морфологія: навч. посібник / авт. кол. Ф. В. Музика, Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб // за ред. Ф. В. Музики. – Л., ЛДУФК, 2015. – 204 с.
6. 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.

Інформаційні ресурси

Сайт Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного - <http://www.rvufk.com>