

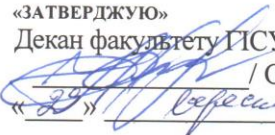
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ІССТ

 / О.В.Нестеренко/
«29» вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
"СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Колядич О.І., ст.викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри

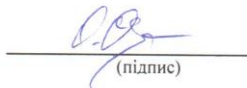


(О.М. Шамич).
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП



(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	Аудиторних										
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
	Фізичне виховання	4	120	60	30	30	60					E	3	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	Аудиторних	у тому числі									
								Разом	Л	Пр	Пз			
	Фізичне виховання	4	120	30	14	16	90				1	<i>E</i>	<i>3</i>	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: ознайомлення здобувачів освіти з фундаментальними знаннями про особливості змін будови тканин, органів і систем під час занять спортом, забезпечення майбутніх фахівців необхідними знаннями про основні особливості морфологічних змін організму під впливом спортивної діяльності.

Завдання:

- формування знань, навичок та вмінь щодо будови тіла людини (будови скелету, м'язів, внутрішніх органів, системи аналізаторів, нервової системи);
- ознайомлення студентів з термінологією, якою позначають органи, тканини та інші структурні компоненти організму в межах науки морфології;
- ознайомлення з основами спортивної морфології;
- вивчення площин, вісей та ліній тіла людини;
- складання морфологічної характеристики опорно-рухового апарату у зв'язку з особливостями рухової діяльності;
- закріплення самостійного виконання студентами анатомічного аналізу роботи пасивної і активної частин опорно-рухового апарату за елементами з виду спорту.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді,	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК 3К 1,6,12 ФК 1,3,13,14

2.	ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік		ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
	ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.			ІК ЗК 1,6,10,12 ФК 5,7,14
	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.			ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
	ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.			ІК ЗК 1,3,5,6,12 ФК 1,5,7,14
	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 1,3,5,6,8,12 ФК 1,2,3,5,7,10,12,14
3.	ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.			ІК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14
4.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.			ІК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14
5.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,3,6,12 ФК 3,5,7,14

	ПРН15.Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
	ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.			ІК ЗК 8,12 ФК 2,3,13,14
6.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14

**Програма навчальної дисципліни
(для денної форми навчання)
Модуль 1. Змістовий модуль 1. Наукові аспекти спортивної
морфології**

Тема 1. Вступ до спортивної морфології.

Тема 2. Основні морфо-функціональні особливості організму людини.

**Модуль 2. Змістовий модуль 2. Зміни морфологічних системи
людського організму у спортивній діяльності**

Тема 3. Морфологічна характеристика положень і рухів тіла.

Тема 4. Зміни порно-рухового апарату.

Тема 5. Особливості серцево-судинної системи під впливом занять спортом.

Тема 6. Спортивна ангіологія.

Тема 7. Спортивна спланхнологія.

**Модуль 3. Змістовий модуль 3. Спортивна морфологія регуляторних
та сенсорних систем людини**

Тема. 8. Залози внутрішньої секреції.

Тема 9. Центральна нервова система.

Тема 10. Периферична нервова система.

Тема 11. Спортивна морфологія сенсорних систем.

Модуль 4.

№ з/п	Тематика практичних занять	К-ть годин
1.	Вступ до дисципліни «Спортивна морфологія» 1. Предмет, завдання і значення спортивної морфології. 2. Методи дослідження. 3. Антропометрія: антропометричний інструментарій, антропометричні точки, правила проведення. 4. Методика вимірювання поздовжніх, поперечних і обводових розмірів тіла. 5. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	2
2.	Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання. 1. Визначення фізичного розвитку, його показники і фактори, які на нього впливають. 2. Методи оцінювання фізичного розвитку людини: метод індексів, метод стандартів і антропометричних профілів, метод кореляції. 3. Склад тіла і його відмінності у спортсменів різних спеціалізацій. Вікові і статеві відмінності складу тіла. 4. Лабораторні та польові методи визначення складу тіла. 5. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	4
3.	Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі. 1. Поняття конституції та фактори, що її визначають. 2. Соматотип. 3. Конституційні схеми Чорноруцького, Бунака, Штефка-Островського, Галанта, Шелдона і їх морфо-функціональна характеристика. 4. Пропорції тіла, фактори, що їх визначають і класифікації за Башкировим і за Бунаком. 5. Роль конституції та пропорцій тіла у спортивному відборі. 6. Морфологічний портрет спортсменів обраних видів спорту.	4
4.	Адаптація індивідуальна та видова. 1. Стадії адаптації: морфологічна та функціональна. 2. Визначення адаптації організму до фізичних навантажень. 3. Морфологічні прояви адаптації органів до підвищеного рівня функціонування: гіпертрофія, гіперплазія, прискорена регенерація. 4. Види гіпертрофії. 5. Атрофія від бездіяльності. 6. Раціональна та нераціональна форми адаптації. 7. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	2
5.	Адаптація м'язової системи до фізичних навантажень.	4

	1. Робоча гіпертрофія м'язів. 2. Фактори, що спричиняють робочу гіпертрофію та її механізм. 3. Морфологічні зміни, що виникають у будові м'язових волокон, м'язового черевця, сухожилкової частини м'язів. 4. Відмінності у впливі на м'язи навантажень динамічного та статичного характеру. 5. Зміни судинного русла та іннерваційного апарату. 6. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	
6.	Адаптація кісткової системи до фізичних навантажень. 1. Посилена нервова імпульсація і збільшення кровопостачання як фактори перебудови кістки при фізичних навантаженнях. 2. Зміни хімічного складу кісток. 3. Збільшення кількості кісткової тканини та перебудова остеонів. 4. Потовщення щільної і балок губчастої речовини. 5. Зміни розмірів кісткомозкової порожнини. 6. Посилення рельєфу кісток. 7. Прояви раціональної та нераціональної форм адаптації кісток в залежності від інтенсивності фізичних навантажень. 8. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	4
7.	Адаптаційні зміни в серці та кровоносних судинах під впливом фізичних навантажень. 1. Зміни в розмірах, масі і будові серця у спортсменів. 2. Особливості будови серця у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу. 3. Прискорена регенерація клітинних структур і незначна гіпертрофія міокарда як прояв раціональної адаптації серця до фізичних навантажень. 4. Механізм гіпертрофії міокарда. 5. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	4
8.	Адаптаційні зміни у будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень. 1. Зміна розміщення внутрішніх органів при виконанні спортивних вправ і її значення для їх функціонування. Вплив фізичних навантажень на секреторну та евакуаторну функції шлунка. 2. Адаптаційні зміни розмірів і внутрішньої будови печінки, нирок. 3. Структурні зміни у центральній та периферичній нервовій системі, в залозах внутрішньої секреції. 4. Залежність характеру змін від інтенсивності фізичних навантажень. 5. Управління адаптацією організму до фізичних навантажень. 6. Норма реакції і фактори, що її визначають.	6

	7. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	
	Всього	30

**Програма навчальної дисципліни
(для заочної форми навчання)
Модуль 1. Змістовий модуль 1. Наукові аспекти спортивної
морфології**

Тема 1. Вступ до спортивної морфології.

Тема 2. Основні морфо-функціональні особливості організму людини.

**Модуль 2. Змістовий модуль 2. Зміни морфологічних системи
людського організму у спортивній діяльності**

Тема 3. Морфологічна характеристика положень і рухів тіла.

Тема 4. Зміни порно-рухового апарату.

Тема 5. Особливості серцево-судинної системи під впливом занять спортом.

Тема 6. Спортивна ангіологія.

Тема 7. Спортивна спланхнологія.

**Модуль 3. Змістовий модуль 3. Спортивна морфологія регуляторних
та сенсорних систем людини**

Тема. 8. Залози внутрішньої секреції.

Тема 9. Центральна нервова система.

Тема 10. Периферична нервова система.

Тема 11. Спортивна морфологія сенсорних систем.

Модуль 4.

№ з/п	Тематика практичних занять	К-ть годин
3.	Вступ до дисципліни «Спортивна морфологія» 6. Предмет, завдання і значення спортивної морфології. 7. Методи дослідження. 8. Антропометрія: антропометричний інструментарій, антропометричні точки, правила проведення.	1

	9. Методика вимірювання поздовжніх, поперечних і обводових розмірів тіла. 10.Зробити висновки щодо розглянутої теми.	
4.	Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання. 6. Визначення фізичного розвитку, його показники і фактори, які на нього впливають. 7. Методи оцінювання фізичного розвитку людини: метод індексів, метод стандартів і антропометричних профілів, метод кореляції. 8. Склад тіла і його відмінності у спортсменів різних спеціалізацій. Вікові і статеві відмінності складу тіла. 9. Лабораторні та польові методи визначення складу тіла. 10.Зробити висновки щодо розглянутої теми.	2
3.	Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі. 7. Поняття конституції та фактори, що її визначають. 8. Соматотип. 9. Конституційні схеми Чорноруцького, Бунака, Штефка-Островського, Галанта, Шелдона і їх морфо-функціональна характеристика. 10.Пропорції тіла, фактори. що їх визначають і класифікації за Башкировим і за Бунаком. 11.Роль конституції та пропорцій тіла у спортивному відборі. 12.Морфологічний портрет спортсменів обраних видів спорту.	2
4.	Адаптація індивідуальна та видова. 8. Стадії адаптації: морфологічна та функціональна. 9. Визначення адаптації організму до фізичних навантажень. 10.Морфологічні прояви адаптації органів до підвищеного рівня функціонування: гіпертрофія, гіперплазія, прискорена регенерація. 11.Види гіпертрофії. 12.Атрофія від бездіяльності. 13.Раціональна та нераціональна форми адаптації. 14.Зробити висновки щодо розглянутої теми.	1
5.	Адаптація м'язової системи до фізичних навантажень. 7. Робоча гіпертрофія м'язів. 8. Фактори. що спричиняють робочу гіпертрофію та її механізм. 9. Морфологічні зміни, що виникають у будові м'язових волокон, м'язового черевця, сухожилкової частини м'язів. 10.Відмінності у впливі на м'язи навантажень динамічного та статичного характеру. 11.Зміни судинного русла та іннерваційного апарату.	2

	12.Зробити висновки щодо розглянутої теми.	
6.	Адаптація кісткової системи до фізичних навантажень. 9. Посилена нервова імпульсація і збільшення кровопостачання як фактори перебудови кістки при фізичних навантаженнях. 10.Зміни хімічного складу кісток. 11.Збільшення кількості кісткової тканини та перебудова остеонів. 12.Потовщення щільної і балок губчастої речовини. 13.Зміни розмірів кістковомозкової порожнини. 14.Посилення рельєфу кісток. 15.Прояви раціональної та нераціональної форм адаптації кісток в залежності від інтенсивності фізичних навантажень. 16.Зробити висновки щодо розглянутої теми.	2
7.	Адаптаційні зміни в серці та кровоносних судинах під впливом фізичних навантажень. 1. Зміни в розмірах, масі і будові серця у спортсменів. 2. Особливості будови серця у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу. 3. Прискорена регенерація клітинних структур і незначна гіпертрофія міокарда як прояв раціональної адаптації серця до фізичних навантажень. 4. Механізм гіпертрофії міокарда. 5. Зробити висновки щодо розглянутої теми.	2
8.	Адаптаційні зміни у будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень. 8. Зміна розміщення внутрішніх органів при виконанні спортивних вправ і її значення для їх функціонування. Вплив фізичних навантажень на секреторну та евакуаторну функції шлунка. 9. Адаптаційні зміни розмірів і внутрішньої будови печінки, нирок. 10.Структурні зміни у центральній та периферичній нервовій системі, в залозах внутрішньої секреції. 11.Залежність характеру змін від інтенсивності фізичних навантажень. 12.Управління адаптацією організму до фізичних навантажень. 13.Норма реакції і фактори, що її визначають. 14.Зробити висновки щодо розглянутої теми.	3
	Всього	16

Методи контролю та оцінювання знань студентів
Розподіл балів для дисципліни з формою контролю екзамен

Поточне оцінювання				Підсумковий тест	Сума балів
Змістовні модулі					
1	2	3	4		
20	20	20	20	20	100

Рекомендована література:

Основна

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. Посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. - Львів, 2015. – 304с.
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.
5. Спортивна морфологія: навч. посібник / авт. кол. Музика Ф. В., Вовканич Л.С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. // за ред. Музики Ф. В. - Л., ЛДУФК, 2015. – 204 с.

Додаткова

1. Никитюк Б.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум) / Б.А.Никитюк, А.А.Гладишева – М.: ФиС, 1995.
2. Мартыросов Є.Г. Методи исследования в спортивной антропологии. / Є.Г.Мартыросов - М.: ФиС, 1982.
3. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич – Л., Сполом, 2009. – 92 с.
4. Мак-Дугалл Д.Д., Уєнтер Г.Є., Грин Г.Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. / Д.Д.Мак-Дугалл, Г.Є Уєнтер, Г.Д.Грин – К.: Олимп. лит, 1998.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. / М.Ф.Иваницкий – М.: ФиС, 1985.
6. Морфология человека: учебн. пособие/ под ред. Б.А.Никитюка, В.П.Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.
7. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів І-ІІ рівнів акредитації / Тарасюк В.С., Титаренко Г.Г. та ін. / за ред. Тарасюка В.С. – Київ: «Здоров'я», 2002. – 272с.
8. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник / Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є – Вид. дім «Професіонал», Центр учбової літератури, К.: - 2009. – 336с.

Інформаційні ресурси

1. <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Grinkiv-M.-YA.-Sportivna-morfologiya.pdf>
2. <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Sportivna-morfologiya.1.pdf>

3. <https://ppt-online.org/95595>
4. <http://fit-zl.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/03publications>
5. <http://repository.ldufk.edu.ua/>.