

Силабус курсу
Антропометрія та морфологія в спорті

Ступінь вищої освіти - магістр

Галузь знань - А Освіта

Спеціальність - А7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 1, **Семестр:** 2

Кількість кредитів: 5 **Мова викладання:** українська

Керівник курсу

ПІП

К.Б.н., доц. Безпалова Наталія Миколаївна

Контактна інформація

nbezpalova7@gmail.com, +380509256037

Опис дисципліни

Дисципліна “Антропометрія та морфологія в спорті” спрямована на формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок з особливостей будови організму людини в віковому аспекті та змін, що виникають під впливом фізичних навантажень, а також вміння застосовувати їх на практиці.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/-	1. Вступ. Мета і завдання курсу. Предмет, завдання і значення антропометрії та морфології в спорті.	Знати методiku проведення поздовжніх, поперечних, обводових розмірів тіла.	Поточне опитування
2/1	2. Фізичний розвиток спортсменів і методи його вимірювання.	Знати основні методи діагностики фізичного розвитку організму.	Ситуаційні задачі
2/1	3. Конституція, пропорції тіла та їх значення при спортивному відборі.	Знати методи визначення конституції спортсменів. Вміти визначати пропорції тіла.	Тести
2/1	4. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень.	Вміти характеризувати процеси адаптації в організмі під впливом фізичних навантажень в залежності від віку, статі.	Поточне опитування

4/1	5. Структурна перебудова кісткової, м'язової системи та суглобово-зв'язкового апарату під дією фізичного навантаження.	Знати функціональні особливості будови кістки, компенсаторно-приспосувальні і деструктивні перебудови.	Поточне опитування
2/1	6. Вступ у вікову морфологію. Анатомо-морфологічні особливості будови скелету дітей і підлітків.	Ознайомитися з основами прогнозування розвитку. Вміти визначати модель здорової людини.	Поточне опитування
2/1	7. Морфофункціональні особливості м'язової системи дітей і підлітків.	Знати зміни, які відбуваються в будові кістково-зв'язкового механізму під час занять фізичним вихованням. Вміти визначати м'язовий компонент.	Тести
2/1	8. Особливості морфологічної та анатомічної будови серцево-судинної системи дітей і підлітків.	Вміти робити оцінку стану серцево-судинної системи. Знати особливості серцево-судинної системи дітей і підлітків.	Ситуаційні задачі
2/1	9. Функціональні особливості нервової системи дітей і підлітків під дією фізичних тренувань.	Ознайомитися з фізичним та психічним розвитком дітей і підлітків. Знати вікові особливості процесів адаптації організму дітей і підлітків до дії факторів навколишнього середовища.	Тести
4/1	10. Анатомічні особливості внутрішніх органів дітей і підлітків. Вплив фізичних навантажень на статеве дозрівання та його морфо-функціональна характеристика.	Ознайомитися з анатомічними особливостями внутрішніх органів дітей і підлітків. Знати механізми статевого дозрівання та його морфофункціональні характеристики.	Тести
2/1	11. Антропометричні анатомічні особливості скелету людей літнього віку.	Знати загальну характеристику процесів старіння скелету. Ознайомитися з віковими змінами у хребтовому стовпі, грудній клітці, кінцівках.	Поточне опитування
2/1	12. Морфоанатомічні особливості скелетних м'язів людей літнього віку.	Ознайомитися з віковими змінами у скелетних м'язах. Знати механізм впливу фізичних навантажень на вікові	Поточне опитування

		зміни опорно-рухового апарату.	
2/1	13.Анатомоморфологічні особливості будови серця і кровоносних судин людей літнього віку за дії фізичних навантажень.	Ознайомитися зі змінами ваги і товщини міокарда в різних камерах серця, клапанного апарату серця. Знати вікові особливості кровоносних судин.	Ситуаційні задачі
2/1	14. Особливості внутрішніх органів людей літнього віку.	Знати анатомічні особливості в будові органів травлення, дихання, сечової системи.	Тести
2/1	15. Генетика в системі розвитку морфологічних ознак спортсменів.	Ознайомитися з генетикою в морфології людини. Знати цитологічні та біохімічні основи спадковості. Ознайомитися з генетичним кодом.	Тести

Літературні джерела

1. Андрійчук О. Я. Преформовані фізичні чинники у фізичній терапії та ерготерапії : навч.-метод. посіб. Луцьк, 2022. 160 с.
2. Білаш С.М., Ксьонз І.В., Коптев М.М. Клінічна анатомія і оперативна хірургія з особливостями дитячого віку. Олді+, 2023. 444 с.
3. Боярчук О.Д., Гаврелюк С.В. Вікова анатомія та фізіологія. Практикум. Старобільськ ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 252с.
4. Вакуленко Л.О., Клапчук В.В., Вакуленко Д.В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник. Укрмедкнига, 2025. 372 с.
5. Генрі Грей. Grays Anatomy. Arcturus, 2018. 374с.
6. Жарінов О.Й., Іванів Ю.А., Куць В.О. Тести з функціональної діагностики: Навчальний посібник для слухачів циклів спеціалізації та передатестаційних циклів. – Вид. 4-те, доповн. та перероб. К.: Четверта хвиля, 2015. 256с.
7. Жарінов О.Й., Іванів Ю.А., Куць В.О. Функціональна діагностика: Підручник для лікарів-інтернів та лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти МОЗ України. Київ: Четверта хвиля, 2018. 736с.
8. Жарінов О.Й., Куць В.О., Несукай В.А., Вершигора А.В. Основи електрокардіографії. Львів, 2012. 130 с.
9. Запорожець О.П. Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Спортивна морфологія»: Методичне видання. Херсон: Айлант, 2001. 40 с.
10. Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навчальний посібник. Херсон: Айлант, 2002. 108 с.
11. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018. 208 с.
12. Ємчик Л. Основи біологічної фізики і медична апаратура. Підручник. К.: Медицина. 2015. 392с.
13. Коляденко Г.І. Анатомія людини. Підручник. К.: Либідь, 2018. 384с.
14. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / за ред. В.М. Костюкевич та ін.; Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
15. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах

(спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

16. Михеєнко О. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти: монографія / за ред. Михеєнко О. "Університетська книга", 2018. 316 с.
17. Мотузюк О.П., Хмелькова А.І., Міщенко І.В. Практикум з фізіології людини. К.: Медицина, 2017. 160 с.
18. Пітер Абрахамс. How the Body Works. Amber, 2017. 512с.
19. Свінцицький А.С. Методи діагностики в клініці внутрішньої медицини: навчальний посібник К.: Медицина, 2019. 1008 с.
20. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Вікова фізіологія і валеологія. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2025. 140 с.
21. Фізична реабілітаційна та спортивна медицина : підруч. для студентів і лікарів : в 2-х т. Т. 2. Нейрореабілітація. Львів : ФОП Марченко Т.В., 2024. 340 с.
22. Фізіологія та анатомія людини. Посібник для аудиторної роботи. Харків. НФаУ : Золоті сторінки, 2016. 288 с.
23. Френк Г. Неттер. Атлас анатомії людини з латинською термінологією: 7-те видання. Медицина, 2023. 655 с.
24. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Випуск №3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.
25. Taking Physical Activity and Physical Education to School. // Harold W.Kohl, III and Heather D. Cook / Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine. 2013, Oct 30, Washington (DC): National Academies Press (US)/.

Електронні джерела:

Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського URL:
<http://www.nbuv.gov.ua/>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

- **Політика щодо дедлайнів і перескладання.** Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності.** Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.
- **Політика щодо відвідування.** За об'єктивних причин (наприклад, карантин, військовий стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Остаточну оцінку за курс розраховують таким чином:

Модуль1		Модуль2	Модуль3	Модуль 4
20%	20%	5%	15%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота	Екзамен

Середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час опитування на кожному практичному занятті	Модульна контрольна робота	Оцінка за виконане завдання	Оцінка за виконане завдання	Теоретичне питання 1 – макс. 40 балів Практичні питання 2 – макс. по 30 балів
---	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом