Подписано электронной подписью: Вержицкий Данил Григорьевич Должность: Директор КГПИ КемГУ Дата и время: 2025-04-23 00:00:00 471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436 Кузбасский гуманитарно — педагогический институт

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Кемеровский государственный университет» Факультет физической культуры, естествознания и природопользования Кафедра физической культуры и спорта

Коновалова Н.Г.

СПОРТИВНАЯ МОРФОЛОГИЯ

Методические указания по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»)

Коновалова Н..Г.

Спортивная морфология: метод.указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (бакалавриат) /Н.Г.Коновалова. - Новокузнецк КГПИ ФГБОУ ВО КемГУ, 2021.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано На заседании кафедры ФКС протокол № 1 от 06.09.2021 Зав.кафедрой Артемьев А.А.

> Н.Г. Коновалова, 2021 Кузбасский гуманитарно – педагогический институт федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», 2021

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

Разделы и содержание дисциплины	4
Оценка результатов работы обучающегося	5
Тематика рефератов	6
Примерные вопросы к экзамену по предмету «Спортивная морфология»	8
Список литературы	12

Разделы и содержание дисциплины

Таблица 1. Содержание дисциплины

	олица 1. Содержание да ержание дисциплины					
№	Наименование раздела,					
п/п	<u> </u>	Содержание занятия				
	дел 1. Общая спортивная морфология					
1.1.	Содержание лекционного курса 1.1. Введение в спортивную Морфология – наука о структуре. Задачи и содержани					
1.1. Введение в спортивную морфологию		морфологии применительно к задачам физического воспитания. Предмет изучения морфологии. Методы изучения морфологии — препарирование, инъекция, просветление, коррозия, рентгенография, распилы по Пирогову, антропометрия, рентгеноскопия, эндоскопия и др. Краткий исторический очерк развития морфологии. Особенности спортивной морфологии. П.Ф. Лесгафт — основоположник функционального направления в анатомии и теории физического воспитания. М.Ф. Иваницкий — создатель динамической анатомии и спортивной морфологии.				
Разд	ел 1. Общая спортивная мор					
	ержание лекционного курса	. 1				
1.3	Кардио-респираторная	Общий обзор кардио-респираторной системы. Функции				
	система и система крови	кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение				
	в обеспечении	стенок кровеносных сосудов, различия артерий и вен.				
1.4	мышечной деятельности.	Артерии мышечного и эластичного типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венула. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный. Формирование венозного русла. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Дыхательная система. Функции внешнего и тканевого дыхания. Роль системы крови в обеспечении мышц кислородом. Нервная, эндокринная и иммунная системы, их роль в				
1.4						
	триединство организма	поддержании биотического единства организма. Скорость и продолжительность реакций на стресс каждой из этих систем. Медиаторы, гормоны, цитокины, их роль в реакции организма на стресс. Значение посильной и чрезмерной физической активности на работу нервной, эндокринной и иммунной систем.				
Разд	ел 2. Частная спортивная мо					
	Гемы практических/лабораторных занятий					
2.1.	2.1. Морфология	Суставы и связки тазового пояса и нижней конечности.				
	тазового пояса и нижней конечности	Мышцы таза. Мышцы передней, задней групп. Мышцы бедра. Мышцы передней, задней и медиальной групп мышцы. Мышцы передней, задней и латеральной групп голени. Мышцы стопы.				

Соде	Содержание дисциплины			
$N_{\underline{0}}$	Наименование раздела,	Содержание занятия		
Π/Π	темы дисциплины	Содержание занятия		
2.2.	2.2. Морфология	Суставы и связки плечевого пояса и верхней конечности.		
	плечевого пояса и	Мышцы пояса верхней конечности: (дельтовидная,		
	верхней конечности.	надостная, подостная, малая и большая круглые,		
		подлопаточная). Мышцы плеча, передняя и задняя группы.		
		Мышцы предплечья. Передняя группа поверхностный слой.		
		Передняя группа глубокий слой. Задняя группа		
		поверхностный слой. Задняя группа глубокий слой. Мышцы		
		кисти. Мышцы, производящие движения в плечевом,		
2.3.	2.3. Миофасциальные	локтевом и лучезапястном суставах. Роль фасций в организации движений человека.		
2.3.	1	Роль фасций в организации движений человека. Исследования П.Ф. Лесгафта о миофасциальных спиралях.		
	цепи тела человека	Роль миофасциальных спиралей в выполнении физических		
		упражнений на примерах толкания ядра, метания копья,		
		прыжков		
2.4.	2.4.Особенности	Общие закономерности структурной организации		
_,,,	зрительного, слухового и	анализаторов. Схема строения анализатора. Функциональное		
	вестибулярного	единство периферической, проводниковой и корковой		
	анализаторов человека	частей анализатора. Орган зрения. Его развитие и строение.		
	применительно к	Периферический и центральный отделы зрительного		
	построению движений	анализатора. Гистологическое строение сетчатки.		
		Особенности зрения человека. Роль зрения в построении		
		движений. Орган слуха и равновесия. Наружное, среднее и		
		внутреннее ухо. Периферический, проводниковый и		
		центральный отделы слухового и вестибулярного		
**		анализаторов.		
Итог	Итоговая аттестация – экзамен			

Оценка результатов работы обучающегося

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы, в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 2 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

№	Критерии оценки	Шкала оценивания	Количество баллов	Макс
1	Посещение лекций, тестирование	1балл за ответ на 1 вопрос	5 - удовлетворительно, 7-8,0 - хорошо, 9-10 - отлично	30
3	Решение учебных и ситуационных задач (кейсов)	6 баллов за задачу	3 - удовлетворительно, 4-4,5 - хорошо, 5-6 - отлично	24
4	Самостоятельное выполнение учебной исследовательской работы с представлением результатов на практическом занятии	46	23-29 - удовлетворительно, 30-37 хорошо, 38- 46 - отлично	46

всего	100

Тематика рефератов

Примерная тематика рефератов

- 1. Предмет и краткая история развития спортивной морфологии. Методы исследований.
- 2. Теоретическое и практическое значение морфологии для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.
- 3. Клетка как основная структурно-функциональная единица строения, развития и жизнедеятельности организма человека. Общая схема организации клетки.
- 4. Эпителиальная ткань, её строение, виды и функциональное значение.
- 5. Ткани внутренней среды. Общая характеристика. Хрящевая ткань. Ткани со специальными свойствами (жировая, ретикулиновая).
 - 6. Кровь как ткань внутренней среды. Клеточный состав, функции.
 - 7. Нервная ткань, её строение, виды и функциональное значение
- 8. Костная ткань, её морфологическая характеристика. Клеточные элементы и межклеточное вещество костной ткани.
- 9. Кость как орган. Компактное и губчатое вещество кости. Надкостница. Химический состав и физические свойства костей.
 - 10. Классификация костей. Рост и развитие костей. Виды окостенения.
 - 11. Типы соединения костей.
- 12. Строение сустава. Основные и вспомогательные образования суставов.
 - 13. Классификация суставов.
 - 14. Общий обзор строения скелета. Функции скелета.
 - 15. Скелет туловища. Позвоночник и грудная клетка.
- 16. Строение и соединение отдельных позвонков (шейный, грудной и поясничный отделы).
 - 17. Строение крестца и копчика.

- 18. Строение грудины и ребер. Соединения ребер с грудной и позвоночником. Формы грудной клетки.
 - 19. Строение и соединения костей пояса верхней конечности.
 - 20. Строение и соединения костей свободной верхней конечности.
 - 21. Строение и соединения костей пояса нижней конечности.
 - 22. Строение и соединения костей свободной нижней конечности.
- 23. Строение черепа. Отделы черепа. Строение отдельных костей лицевого и мозгового отделов. Соединение костей черепа.
 - 24. Мышечная ткань. Виды мышечной ткани.
 - 25. Строение поперечнополосатой мышечной ткани.
- 26. Строение и классификация мышц. Вспомогательный аппарат мышц.
 - 27. Кровоснабжение и иннервация мышц. Нейромоторная единица.
 - 28. Мышцы мозговой и лицевой частей черепа.
 - 29. Мышцы шеи.
 - 30. Мышцы груди (поверхностные и глубокие).
 - 31. Мышцы спины (поверхностные и глубокие).
 - 32. Мышцы живота.
 - 33. Мышцы брюшного пресса.
- 34. Слабые места передней стенки живота. Белая линия живота, пупочное кольцо, паховый канал.
 - 35. Дыхательные мышцы.
 - 36. Мышцы пояса верхней конечности.
 - 37. Мышцы плеча.
 - 38. Мышцы предплечья.
 - 39. Мышцы кисти.
 - 40. Мышцы пояса нижней конечности.
 - 41. Мышцы бедра.
 - 42. Мышцы голени.
 - 43. Мышцы стопы.

- 44. Строение и функциональное значение сосудистой системы. Деление сосудистой системы на отделы
 - 45. Круги кровообращения и их функциональное значение.
- 46. Строение стенок артерий, вен и капилляров. Микроциркуляция и микроциркуляторное русло.
 - 47. Строение и положение сердца. Камеры сердца.
- 48. Клапаны сердца. Проводящая система сердца. Влияние физических упражнений на строение сердца.
- 49. Аорта и ее отделы. Ветви дуги аорты и области их кровоснабжения. Сосуды сердца.
 - 50. Артерии нижней конечности.

Примерные вопросы к экзамену по предмету «Спортивная морфология»

- 1. Строение трубчатых костей рассказать на примере бедренной кости. Рассказать по препаратам.
- 2. Мышцы голени: передняя, задняя, наружная группы. Назвать мышцы одной из групп с точками прикрепления и выполняемыми движениями.
 - 3. Какие мышцы осуществляют сгибание в локтевом суставе?
- 4. Строение губчатых костей рассказать на примере грудины и ребер, их роль в кроветворении. Рассказать по препаратам.
- 5. Мышцы бедра: передняя, задняя, внутренняя группы. Назвать мышцы одной из групп с точками прикрепления и выполняемыми движениями.
- 6. Какие мышцы работают в преодолевающем режиме при разгибании рук из положения «упор лежа»?
- 7. Строение и соединения костей свободной нижней конечности. Рассказать по препаратам.
- 8. Мышцы плеча: перечислить с точками прикрепления и выполняемыми движениями.

- 9. Какие мышцы работают в уступающем режиме при разгибании рук из положения «упор лежа»?
- 10. Строение и соединения костей свободной верхней конечности. Рассказать по препаратам.
- 11. Виды мышечной ткани: различия в строении, расположении, функции.
- 12. Какие мышцы работают в удерживающем режиме при разгибании рук из положения «упор лежа»?
- 13. Строение и соединения костей плечевого пояса. Рассказать по препаратам.
- 14. Мышцы брюшного пресса: расположение, точки прикрепления, функция.
- 15. В каком режиме работают мышцы верхней конечности при удержании груза на вытянутой руке?
- 16. Строение и соединения костей тазового пояса. Рассказать по препаратам.
- 17. Мышцы задней поверхности шеи: расположение, точки прикрепления, функция.
 - 18. Какие мышцы фиксируют лопатку к туловищу?
- 19. Строение 4-го шейного позвонка: найти препараты, рассказать по препаратам.
- 20. Мышцы тазового пояса: общая характеристика, расположение, точки прикрепления, функция ягодичных мышц.
 - 21. Какие скелетные мышцы участвуют в акте вдоха?
- 22. Строение первого и второго шейных позвонков: найти препараты, рассказать по препаратам.
- 23. Мышцы тазового пояса: общая характеристика, расположение, точки прикрепления, функция грушевидной, запирательных, близнецовых мышц.
 - 24. Какие скелетные мышцы участвуют в акте выдоха?

- 25. Большой круг кровообращения.
- 26. Мышцы стопы: расположение, точки прикрепления, функции.
- 27. Какие мышцы участвуют в формировании поясничного лордоза: увеличение и уменьшение глубины лордоза?
 - 28. Малый круг кровообращения.
- 29. Мышцы кисти. Расположение, точки прикрепления, функция мышц возвышения большого пальца.
 - 30. Какие мышцы участвуют в фиксации лопаток к грудной клетке?
- 31. Строение черепа. Отделы черепа. Строение отдельных костей лицевого и мозгового отделов. Соединение костей черепа.
- 32. Строение и классификация мышц. Вспомогательный аппарат мышц.
 - 33. Какие мышцы участвуют в подъеме плеча выше 90° ?
 - 34. Общий обзор строения скелета. Функции скелета.
- 35. Поверхностные и глубокие мышцы груди: расположение, точки прикрепления, функция.
 - 36. Какие мышцы отвечают за положение плечевого пояса?
 - 37. Классификация суставов, приведите примеры.
- 38. Строение и функциональное значение сосудистой системы. Деление сосудистой системы на отделы.
- 39. Какие мышцы обеспечивают стабилизацию тазового пояса при стоянии на одной ноге?
 - 40. Строение и положение сердца. Камеры сердца.
 - 41. Классификация костей. Рост и развитие костей. Виды окостенения.
- 42. Какие мышцы обеспечивают стабилизацию голеностопного сустава при стоянии «на цыпочках»?
 - 43. Строение крестца и копчика. Рассказать по препаратам.
- 44. Слабые места передней стенки живота. Белая линия живота, пупочное кольцо, паховый канал.
 - 45. Какие мышцы обеспечивают стабилизацию коленного сустава при

стоянии «на цыпочках»?

- 46. Круги кровообращения и их функциональное значение.
- 47. Клапаны сердца. Проводящая система сердца. Влияние физических упражнений на строение сердца.
- 48. Какие мышцы обеспечивают стабилизацию тазобедренного сустава при стоянии «на цыпочках»?
 - 49. Нервная система: общее строение, функции
 - 50. Артерии нижней конечности.
- 51. Почему диафрагму считают главной дыхательной мышцей человеческого тела?
 - 52. Соматическая и вегетативная нервная система.
- 53. Строение стенок артерий, вен и капилляров. Микроциркуляция и микроциркуляторное русло.
 - 54. Какие мышцы участвуют в сгибании бедра?
 - 55. Общее строение дыхательной системы.
- 56. Мышцы кисти. Подробно рассмотреть мышцы возвышения мизинца: расположение, точки прикрепления, функция.
 - 57. Какие мышцы, сокращаясь уменьшают угол наклонения таза?
 - 58. Эндокринная система: общее представление, роль в организме.
 - 59. Мышцы тыла кисти: расположение, точки прикрепления, функция.
 - 60. Какие мышцы, сокращаясь увеличивают угол наклонения таза?
 - 61. Легкие. Их положение, строение и функциональное значение.
- 62. Желудок, его положение, форма и отделы. Строение стенки желудка, железы желудка.
- 63. Какие мышцы, сокращаясь, прижимают внутренний край и нижний угол лопатки к грудной клетке?
 - 64. Система иммунитета: строение, значение для организма.
- 65. Печень и желчевыводящие пути: положение, строение и функциональное значение.
 - 66. Какие мышцы, сокращаясь, отдаляют внутренний край и нижний

Список литературы

Основная учебная литература

1. Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник для вузов : в 2 томах. Том 1 / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - Москва : Академия, 2010. - 248 с. – Текст : непосредственный

Дополнительная учебная литература

- 1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология. В 2 т. Т. 2. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Юрайт, 2016. 372 с. URL: https://biblio-online.ru/viewer/20A3D3E2-86B6-4253-B5D4-7F4A676670AC (дата обращения 20.10.2020) Текст : электронный
- 2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. Электронные текстовые данные. Москва :Юрайт, 2017. 416 с. URL: https://biblio-online.ru/viewer/8B720F71-BC29-4496-8E04-9686E789614F(дата обращения 20.10.2020) Текст: электронный