

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з  
науково-методичної та навчальної  
роботи О.Б. Жильцов  
«          »            2016р.



РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Спортивна морфологія

Спеціальність: 8.01020101 - Фізичне виховання

ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

2015-2016 рік

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Всезначний відділ  
моніторингу якості освіти  
Програма № 0429  
 (підпис)  
(організаційна печатка)  
«          »            2016р.


Робоча навчальна програма дисципліни «**Спортивна морфологія**» для студентів за галуззю знань 0102 – Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини, за спеціальністю 8.01020101 - Фізичне виховання, за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Магістр», 2015 рік, 37с.

Розробник: Рижковський В.О., доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності, кандидат медичних наук; Пітенко С.Л., старший викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Протокол від "02" грудня 2015 року № 7

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

  
\_\_\_\_\_ (Т.Г. Дерєка)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.  
Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ (О.В. Єременко)

©Рижковський В.О., Пітенко С.Л.  
© КУБГ, 2016 рік

## ЗМІСТ

	Стр.
1. Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	11
I. Опис предмета навчальної дисципліни	11
II. Тематичний план навчальної дисципліни	12
III. Програма	13
<i>Змістовий модуль I.</i>	13
<i>Змістовий модуль II.</i>	13
<i>Змістовий модуль III.</i>	15
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивна морфологія»	17
V. Плани семінарських занять	19
VI. Завдання для самостійної роботи	25
Карта самостійної роботи магістранта	25
VII. Індивідуальна науково-дослідна робота	25
VIII. Система поточного та підсумкового контролю	28
IX. Методи навчання	31
X. Методичне забезпечення курсу	31
XI. Об'ємні вимоги до курсу	32
XII. Рекомендована література	37

### 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Спортивна морфологія» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки магістрів

відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання. Її укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати магістрант відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Спортивна морфологія», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Спортивна морфологія – це спеціальний курс анатомії, у якому докладно вивчаються особливості будови тіла спортсмена. Морфо-функціональні ознаки організму спортсмена мають високу професійну значимість для вирішення таких питань як: удосконалювання спортивної техніки, індивідуалізація тренувального процесу, прогнозування технічних результатів та спортивна орієнтація.

Спортивна морфологія вивчає реактивні, адаптаційні та компенсаторні перебудови, що відбуваються в організмі під час занять спортом, на різних рівнях будови: клітинному, тканинному, органному та системному. Вона сприяє зближенню нормальної анатомії до завдань та практики фізичної культури та спорту. Є ланцюжком між теоретичними та практичними дисциплінами, є проміжною ланкою, яка забезпечує перехід від теоретичних знань до практики.

У загальнотеоретичному та біологічному плані курс спортивної морфології розглядає організм людини як складно улаштовану, цілісну, систему, що самооновлюється та саморегулюється. Тому особлива увага приділяється питанням біологічного регулювання у системі «організм – навколишнє – середовище».

Вивчення дисципліни «Спортивна морфологія» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: організації, програмування оздоровчих заходів фізичного виховання, сформувати поняття про

здоровий спосіб життя, ознайомити з методикою навчання і навичкам самоконтролю, раціонального харчування, загартовування, тощо.

Оскільки для деяких видів сучасного спорту характерний ранній початок спеціалізованих занять і, як результат, вплив значних навантажень на недостатньо зміцнілий організм – це ставить перед спортивною морфологією завдання, пов'язані з питаннями дитячого та юнацького спорту і оздоровлюючими аспектами масової фізичної культури. Вміст курсу спортивної морфології має безпосередній вихід у практику спорту.

**Мета курсу**– забезпечити майбутнім спеціалістам з фізичної реабілітації, тренерам з видів спорту і викладачам фізичної культури певну суму знань, умінь та навичок для підвищення їх професійного рівня у питаннях:

- структурних перебудов, які відбуваються в організмі під час занять фізичними вправами;

- правильної оцінки змін у будові організму і використання цих знань для підвищення спортивної майстерності;

- методики оцінки розмірів і пропорцій тіла, конституційної соматотипології, маси тіла та її компонентів (кісткового, жирового, м'язового), рухливості у суглобах, сили окремих м'язів.

Мету курсу можна розглядати у двох аспектах:

1. підготувати студентів до науково обґрунтованого проведення тренувального процесу з урахуванням морфологічних особливостей будови тіла спортсмена;

2. прищепити студентам практичні навички з основних методів антропометричного дослідження спортсменів.

**Завдання курсу:**

Теоретичні:

- оволодіння основними термінами, поняттями та характеристикою методів спортивної морфології;
- поглиблення знань студентів про будову тіла людини;
- вивчення будови тіла у спортсменів різної спеціалізації;
- формування знань про те, які ознаки організму більш значно змінюються в процесі спортивного тренування, визначаючи своєрідність типів спортсменів;
- вивчення морфо-функціональних закономірностей адаптації організму до різних факторів навколишнього середовища, у тому числі і до спортивної діяльності;
- розкриття питань про значення розмірів тіла, їх співвідношень (пропорцій тіла) і конституціональних особливостей людини для спортивних досягнень з основних спортивних спеціалізацій.

#### Практичні:

- навчити студентів, використовуючи морфологічні критерії контролю, попереджати перетренування спортсмена, керувати адаптацією його організму до зростаючих фізичних навантажень;
- навчити студентів самостійно використовувати нескладні методики (визначення сили м'язів, визначення рухливості у суглобах, визначення склепінчатості стопи), необхідних майбутньому спеціалісту з фізичної реабілітації, тренеру і викладачу фізичної культури;
- навчити плантографічним змінам в організмі спортсмена, які виникають під час нераціональної організації тренувального процесу та перетренувань;
- навчити студентів самостійно працювати з навчальною літературою.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- загальні закономірності розвитку компенсаторно-приспосувальних реакцій;

- структурні перебудови, які відбуваються в організмі під час занять фізичними вправами;

- методики оцінки розмірів і пропорцій тіла, конституційної соматотипології, маси тіла та її компонентів (кісткового, жирового, м'язового), рухливості у суглобах, сили окремих м'язів тощо.

***уміти:***

- дати правильну оцінку змін у будові організму і використати ці знання для підвищення спортивної майстерності;

- визначати компонентний склад маси тіла;

- дати оцінку сили м'язів, рухливості у суглобах, постави тіла, склепінь стопи;

- дати оцінку пропорцій тіла та належності до основних конституційно-морфологічних типів;

- застосовувати знання у практичній діяльності;

- вирішувати тестові завдання;

- вміти здобувати нові знання, використовуючи сучасні інформаційні освітні технології.

**Міждисциплінарні зв'язки.** Спортивна морфологія базується на наступних дисциплінах: біологія, анатомія, фізіологія, гістологія, біохімія, біомеханіка. Знання зі спортивної морфології можуть використовуватися при вивченні функціональної анатомії, масажу, теорії та методики фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації при захворюванні опорно-рухового апарату та інших дисциплін.

Викладання дисципліни «Спортивна морфологія» формує наступні **компетенції**:

- Здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.
- Здатність до розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем, що виникають під час професійної діяльності.
- Здатність до самостійного удосконалення знань та розуміння специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінності своєї професії.
- Здатність проявляти лідерські та комунікативні якості, включаючи здатність до ефективного спілкування на вищому професійному рівні та відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах.
- Здатність до формування пізнавальних навичок, безпосередньо пов'язаних з отриманням нових знань, розвитком уяви та креативності.
- Здатність до ефективного спілкування та вирішення проблем.
- Здатність до самореалізації творчого потенціалу на шляху до вищих досягнень у професійній діяльності.
- Здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту у житті людини.
- Здатність створити педагогічні та психологічні умови для процесу навчання.
- Здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології у фізичному вихованні та спорті.
- Здатність використовувати сучасні методи наукових досліджень у



фізичній культурі та спорті.

- Здатність застосовувати знання про морфологічні концепції фізичної культури і спорту в професійній діяльності.
- Здатність вільно оперувати знаннями з актуальних проблеми сучасного спорту.
- Здатність застосовувати професійно-профільовані знання з відбору контингенту у спортивно-масовій діяльності.
- Здатність застосовувати професійно-профільовані знання з організації професійно прикладної фізичної підготовки студентів.
- Володіння основними методами і прийомами викладання фахових дисциплін з фізичного виховання у вищій школі.
- Володіння засобами та методикою викладання спортивних дисциплін і оздоровчими методиками.
- Здатність застосовувати знання про раціональне харчування, ергогенні та фармакологічні засоби відновлення в професійній діяльності.
- Володіння основними методами організації рекреаційних занять різних груп населення.
- Здатність застосовувати професійно-профільовані знання збереження здоров'я та здорового способу життя в професійній діяльності.
- Здатність здійснювати належний супровід професійної діяльності спортсмена та фізкультурника, використовуючи професійно профільовані знання з спортивної морфології.

Для підготовки освітньою-кваліфікаційного рівня «Магістр» студентів 6 курсу з дисципліни «Спортивна морфологія» за

спеціальністю фізичне виховання, навчальне навантаження викладача становить 16 годин лекційних та 44 годин практичних занять. Самостійна робота студентів складається із вивчення рекомендованої літератури, проведення під час педагогічної практики спеціальних спостережень та їх узагальнення. Підсумковий облік успішності у формі екзамену - після завершення вивчення програмного матеріалу.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет:** Спортивна морфологія

<b>Курс: 6</b>	<b>Галузь, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <b>6</b></p> <p>Змістові модулі: <b>3</b></p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): <b>216 годин</b></p> <p>Тижневих годин: <b>4 години</b></p>	<p>Галузь знань: <b>0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</b></p> <p>Спеціальність: <b>8.01020101 - Фізичне виховання</b></p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень <b>"Магістр"</b></p>	<p><b>Нормативна рік підготовки: 6</b></p> <p><b>Семестр: XI, XII</b></p> <p><b>Контактні: 60 годин,</b> з них: <b>лекції (теоретична підготовка): 16 годин</b></p> <p><b>семінарські заняття: 44 години</b></p> <p><b>Самостійна робота: 110 годин</b></p> <p><b>Модульний контроль: 10 годин</b></p> <p><b>Іспит: 36 годин</b></p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль. Іспит
<b>Семестр XI</b>								
<b>Змістовий модуль I.</b>								
1.	Вступ. Мета і завдання курсу	16	4	2	2		10	2
2.	Основні методи морфологічних досліджень у спорті і фізичному вихованні	46	18	2	16		26	2
<b>Змістовий модуль II.</b>								
3.	Загальні розміри і пропорції тіла. Конституція тіла	46	18	4	14		26	2
	<b>Разом за XI семестр</b>	<b>108</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		<b>62</b>	<b>6</b>
<b>Семестр XII</b>								
<b>Змістовий модуль III.</b>								
4.	Морфо-функціональна характеристика тренуваності	36	10	4	6		24	2
5.	Проблема спортивного добору. Роль морфологічних методів дослідження і морфологічних показників	36	10	4	6		24	2
	Іспит	36						36
	<b>Разом за XII семестр</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		<b>48</b>	<b>40</b>
<b><i>Разом за навчальним планом</i></b>		<b>216</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>44</b>		<b>110</b>	<b>46</b>

## **III. ПРОГРАМА**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### **Лекція 1-2. Вступ в дисципліну «Спортивна морфологія». Основні методи морфологічних досліджень(4 години)**

Морфо-функціональні ознаки організму спортсмена відіграють високу професійну роль у процесі вирішення таких питань, як удосконалення спортивної техніки, індивідуалізації тренувального процесу, прогнозування технічних результатів і спортивної орієнтації. Потреба вивчення морфологічних особливостей людини у зв'язку із заняттями спортом зумовила появу нової наукової дисципліни - спортивної морфології.

*Основні поняття лекції:* спортивна морфологія, як наука, спортивна морфологія, як дисципліна, історія, спортивної морфології, зміст курсу, класифікація спортивної морфології, завдання спортивної морфології.

**Семінарське заняття №1.** Вступ в дисципліну «Спортивна морфологія» ( 2 годин)

**Семінарське заняття № 2-7.** Основні методи морфологічних досліджень

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

#### **Лекція 3. Загальні розміри і пропорції тіла (2 год.)**

Тотальні розміри тіла характеризують процеси росту й фізичного розвитку тіла. До тотальних розмірів належать довжина та маса тіла, а також окружність грудної клітини. Їх оцінювання, особливо в дитячому й підлітковому віці дає ряд додаткових, а іноді й основних діагностичних та диференціальних ознак. У фізичній культурі тотальні розміри тіла є одним з основних критеріїв спортивного добору.

*Основні поняття лекції:* довжина тіла, сповільнення росту, прискорення росту, вікова динаміка довжини тіла, темп росту, маса тіла, центр ваги, коливання ваги у жінок,

вікова динаміка маси тіла, оптимальна й надлишкова маса тіла, компоненти маси тіла, жировий склад маси тіла, маса скелета, м'язова маса, питома вага тіла, вплив фізичних вправ на вагу і склад тіла, обхват грудей, пропорції тіла, залежність функціональних можливостей організму від розмірів тіла.

**Семінарське заняття № 8-14. Вимірювання довжини та маси тіла. Визначення компоненти маси тіла.**

#### **Лекція 4. Конституція тіла і її роль у спортивній практиці (2 години)**

Оскільки поняття «організм» не розкриває цілком зміст поняття конкретного індивідуума, з яким доводиться мати справу, і при вивченні курсу спортивна морфологія, і при індивідуалізації спортивного тренування, то виникає потреба говорити про конституцію людини, тобто про будови її тіла. При глибшому вивченні індивідуальних особливостей людини виявляють значні морфологічні, функціональні, психологічні й біохімічні розходження окремих індивідуумів.

Серед фахівців немає єдиної думки про людську конституцію, тому виділяють кілька підходів до її визначення, зокрема соматологічні, фізіологічні, психологічні, генетичні, та змішані. Основний сенс терміна «конституція» однаковий в багатьох авторів: він зводиться до взаємозв'язку форми і функції.

**Основні поняття лекції:** загальна конституція, часткова конституція, чинники, які обумовлюють соматичну конституцію, розвиток вчення про конституцію людини, стислий огляд сучасних шкіл щодо конституції людини: доліхоморфний тип, брахіморфний тип, мезоморфний тип, респіраторний тип, дигестивний тип, церебральний тип, м'язовий тип, пікнічний тип, лептосомний тип, атлетичний тип, астеніки, нормостеніки, гіперстеніки, ендоморф, мезоморфний, екторфний, жіноча конституція, конституція дітей, мінливість конституції, конституції і фізіологічні особливості, зв'язок конституційних та психологічних особливостей, конституції і спорт.

**Семінарське заняття № 15-16. Вимірювання пропорцій тіла. Визначення самото типу.**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

**Лекція 5-6. Морфо-функціональна характеристика тренуваності. Проблема спортивного добору й роль морфо-функціональних показників**

Спортивний відбір має за мету пошук талановитих спортсменів, які відповідають певним критеріям, розробленим для даної конкретної спеціалізації (еталонним значенням модельних характеристик). Розробка прийомів спортивного добору та впровадження їх у життя не тільки «насичує» спорт талановитими виконавцями цього виду діяльності, а й зберігає здоров'я тим, хто виявив свою невідповідність критеріям добору. У цьому полягає соціальна функція, яка виконується спортивним добором.

**Основні поняття лекції:** етапи спортивного відбору, методи спортивного відбору, модельні характеристики спортсменів, принципи спортивного відбору в конкретних видах спорту, баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, хокей, боротьба, важка атлетика, бокс, плавання, стрибки у воду, веслувальний спорт, легка атлетика, спортивна гімнастика.

**Семінарське заняття № 17-19. Модельні характеристики деяких видів спорту.**

**Лекція 7-8. Морфологічні методи дослідження у фізичному вихованні. Роль морфологічних методів дослідження і морфологічних показників**

Під час лікарсько-педагогічного обстеження дітей та підлітків у процесі фізичного виховання для оцінювання їх здоров'я велике значення має виявлення фізичного розвитку, тому що антропометричні та стоматоскопічні показники в онтогенезі дають змогу судити про ріст і розвиток, допомагають вирішувати питання спортивної орієнтації та відбору регламентувати характер фізичних навантажень. Динаміка фізичного розвитку дітей і підлітків відображає вплив фізичних вправ на процеси росту, особливо будови тіла і стан функціональних систем організму.

**Основні поняття лекції:** спостереження, прощупування, простукування, самотоскопія, антропометрія, дослідження фізичного розвитку, вимірювання поздовжніх розмірів тіла, вимірювання охватних розмірів тіла, вимірювання діаметрів тіла, визначення компонентів маси тіла, оцінювання фізичного розвитку, метод стандартів, антропометричний профіль, метод перцентилів, метод індексів, метод кореляції, визначення соматотипу, метод плантографії, методи визначення біологічного віку.

**Семінарське заняття № 21-22. Оцінка фізичного розвитку. Антропометричний профіль. Метод індексів. Визначення біологічного віку.**



#### IV. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивна морфологія». Семестр XI

**Разом: 108 год:** лекції - 8 год., семінарські заняття - 32 год., самостійна робота - 62 год., модульний контроль - 6 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II	
Назва модуля	Методи морфологічних досліджень		Загальні розміри і пропорції тіла. Конституція	
Кількість балів за модуль	37 балів		68 балів	
Лекції	1-2		3	4
Теми лекцій	Вступ в дисципліну «Спортивна морфологія» (1). Основні методи морфологічних досліджень (2)		Загальні розміри і пропорції тіла	Конституція тіла і її роль у спортивній практиці
Теми семінарських занять	Вступ в дисципліну «Спортивна морфологія» (1) Основні методи морфологічних досліджень (2-7)		Вимірювання довжини та маси тіла (8-10)	Вимірювання компоненти маси тіла (11-14)
Самостійна робота. Кількість балів за модуль	5 балів		5 балів	
Модульний контроль	25 балів		25 балів	
			Вимірювання пропорцій тіла (15)	Методи визначення соматотипу (16)

#### IV. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивна морфологія». Семестр XII

Разом: 108 год: лекції - 8 год., семінарські заняття - 12 год., самостійна робота - 48 год., модульний контроль - 4 год, іспит - 36 год.

Модулі	Змістовий модуль III			
Назва модуля	Спортивний добір і роль морфо-функціональних показників			
Кількість балів за модуль	98 балів			
Лекції	5-6		7-8	
Теми лекцій	Морфо-функціональна характеристика тренуваності (5) Модельні характеристики деяких видів спорту(6)		Роль морфології у фізичному вихованні(7)  Проблема спортивного добору (8)	
Теми семінарських занять	Морфо-функціональна характеристика тренуваності (17) Модельні характеристики деяких видів спорту(18)		Оцінка фізичного розвитку. Антропометричний профіль(19-20)	Оцінка фізичного розвитку. Метод індексів (21)  Визначення біологічного віку(22)
Самостійна робота	5 балів			
Індивідуальна робота	30 балів			
Модульний контроль	25 балів			

## **V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### **Семінарське заняття №1-2. Тема: Вступ в дисципліну «Спортивна морфологія». Основні методи морфологічних досліджень**

*Питання для обговорення:*

1. Визначення спортивної морфології.
2. Завдання спортивної морфології.
3. Класифікація спортивної морфології.
4. Стислий історичний нарис розвитку спортивної

морфології. **Рекомендована література:**

1. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учеб.пособ. для высш.и сред. спец. заведений физ.культуры. -М.: СпортАкадемПрес, 2002. -236 с.
2. Запорожец О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
3. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005.- 196 с.
4. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

#### **Семінарське заняття №**

#### **2-7. Вимірювання довжини та маси тіла.**

*Питання для обговорення:*

1. Довжина тіла.
2. Вікова динаміка довжини тіла.

3. Маса тіла.
4. Вікова динаміка маси тіла.
5. Оптимальна й надлишкова маса тіла.
6. Визначення поздовжніх розмірів та маси тіла.

**Рекомендована література:**

1. Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005.- 196 с.
3. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

**Семінарське заняття № 8-10. Тема: Вимірювання компоненти маси тіла**

*Питання для обговорення:*

1. Вимірювання шкірно-жирових складок.
2. Вимірювання маси скелету та м'язової маси.
3. Вимірювання діаметрів тіла.
4. Вимірювання охватних розмірів.

**Рекомендована література:**

1. Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005.- 196 с.
3. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

## **Семінарське заняття № 11-14. Тема: Вимірювання пропорцій тіла**

### *Питання для обговорення:*

1. Визначення основних показників пропорцій тіла.
2. Модельні пропорції тіла за різними авторами.

### **Рекомендована література:**

1. Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005.- 196 с.
3. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

## **Семінарське заняття № 15-16. Тема: Методи визначення соматотипу**

### *Питання для обговорення:*

1. Визначення соматотипу по Шелдону.
2. Визначення соматотипу по Хіт-Картеру.

### **Рекомендована література:**

- Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
- Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005.- 196 с.
- Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

### **Семінарське заняття № 17. Тема: Модельні характеристики деяких видів спорту**

*Питання для обговорення:*

1. Проблеми спортивного добору і роль морфо-функціональних показників у спорті.
2. Визначення понять. Етапи спортивного відбору.
3. Методи спортивного відбору.
4. Модельні характеристики і принципи спортивного відбору в деяких видах спорту.

#### **Рекомендована література:**

1. Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005.- 196 с.
3. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

### **Семінарське заняття № 19-20. Тема: Оцінка фізичного розвитку.**

#### **Антропометричний профіль**

*Питання для обговорення:*

1. Правила проведення антропометричних досліджень.
2. Методи дослідження фізичного розвитку.
3. Метод стандартів.
4. Визначення антропометричного профілю.

### **Рекомендована література:**

1. Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005. - 196 с.
3. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

### **Семінарське заняття № 21. Тема: Оцінка фізичного розвитку. Метод індексів**

#### *Питання для обговорення:*

1. Метод перцентилів.
2. Визначення фізичного за методом індексів.
3. Метод кореляції.
4. Прогноз довжини тіла.

### **Рекомендована література:**

1. Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005. - 196 с.
3. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.

**Семінарське заняття № 22. Тема: Визначення біологічного віку (2 години).**

*Питання для обговорення:*

1. Методи визначення біологічного віку .
2. Визначення біологічного віку за зубною зрілістю.
3. Методика визначення біологічного віку за ступенем розвитку первинних та вторинних статевих ознак.
4. Оцінювання біологічного віку.

**Рекомендована література:**

- Запорожець О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
- Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - XXI, 2005.- 196 с.
- Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.



## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Морфологічні методи дослідження у фізичному вихованні
2. Загальні розміри і пропорції тіла
3. Конституція тіла і її роль у спортивній практиці
4. Проблема спортивного добору й роль морфо-функціональних показників у відборі
5. Морфологічні методи дослідження у фізичному вихованні

Карта самостійної роботи магістранта показана у таблиці (табл.6.1)

Таблиця 6.1

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

<b>Змістовий модуль та теми курсу</b>	<b>Академічний контроль</b>	<b>Бали</b>
<b>Змістовий модуль I.</b>		
Тема 1. Морфологічні методи дослідження у фізичному вихованні і спорті	поточний, практичне заняття	5
<b>Змістовий модуль II.</b>		
Тема 2. Конституція тіла і її роль у спорті	поточний, практичне заняття	5
<b>Змістовий модуль III.</b>		
Тема 3. Проблема спортивного добору й роль морфо-функціональних показників	поточний, практичне заняття	5
<i>Разом: 110 год.</i>		<i>Разом: 15 балів</i>

## **VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА**

*Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДЗ)* є видом позааудиторної індивідуальної діяльності магістранта, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання магістрантами ІНЗД прилюдним захистом навчального проекту.

*Індивідуальна науково-дослідне завдання (ІНДЗ)* з курсу «Спортивна морфологія» - це вид науково-дослідної роботи магістранта, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

*Мета ІНДЗ:* самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

*Зміст ІНДЗ:* завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

### ***Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:***

науково-педагогічне дослідження у вигляді письмової роботи, має охоплювати весь зміст навчального курсу у вигляді творчого завдання-**30 балів**.

*Орієнтовна структура ІНДЗ* - науково-педагогічного дослідження обраного виду спорту та його морфологічна характеристика, робота має містити: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 7.1 і 7.2.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Спортивна морфологія». Магістрант може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ - 30 балів.

Таблиця 7.1

**Критерії оцінювання ІНДЗ  
(науково-педагогічного дослідження у вигляді письмової роботи)**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b>
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	3 бали
2.	Складання плану творчого завдання	3 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	15 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	3 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
<b>Разом</b>		<b>30 балів</b>

Таблиця 7.2

**Шкала оцінювання ІНДЗ (науково-педагогічного дослідження у вигляді письмової роботи)**

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	25-30	Відмінно
Достатній	20-24	Добре
Середній	15-19	Задовільно
Низький	0-14	Незадовільно

## VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення магістрантів із дисципліни «Спортивна морфологія» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2.

Таблиця 8.1

**Таблиця розрахунку кількості балів з дисципліни «Спортивна морфологія»**

№.	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	8	8
2.	Відвідування практичних (семінарських) занять	1	22	22
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	3	15
4.	Робота на семінарському занятті	10	22	220
5.	ІНДЗ	30	1	30
6.	Модульна контрольна робота	25	3	75
	Разом			370
<b>Максимальна кількість балів 370</b>				

**Розрахунок:  $370:60 = 6,2$ ; іспит = 40**

**Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90-100	<b>Відмінно</b>	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	<b>Добре</b>	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81		C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69-74	<b>Задовільно</b>	B	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68		E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	<b>Незадовільно</b>	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34		F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу магістранта на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрантів застосовуються такі методи:

1. **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

2. **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.

3. **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.

4. **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у табл. 8.3.

Таблиця 8.3

**Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень магістрантів**

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує магістрант за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань магістрантів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

## **ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### ***I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності***

#### **1) За джерелом інформації:**

- *Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні:* *вправи.*

**2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

**3) За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

**4) За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### ***II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:***

**1) Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## **X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;

- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- завдання для ректорського контролю знань студентів.

## **XI. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ**

1. Спортивна морфологія як наука і предмет викладання. Завдання і зміст; зв'язок з іншими предметами медико-біологічного та спортивно-педагогічного циклів.
2. Методи вивчення. Класифікація спортивної морфології. Основні етапи онтогенезу: еволюційний етап, стабільний етап, інволюційний етап.
3. Основні закономірності росту і розвитку: ендогенні, циклічність, поступовість, незворотність, синхронність.
4. Біологічний вік дитини. Біологічний вік дорослої людини.
5. Інтегральні показники біологічного віку.
6. Зубний вік. Кістковий вік. Вікові зміни розмірів тіла.
7. Статеве дозрівання: статеве дозрівання дівчаток, статеве дозрівання хлопчиків.
8. Прогнозування термінів статевого дозрівання, дефінітивних розмірів тіла і розвитку рухових якостей.
9. Акселерація розвитку. Фактори росту і розвитку організму: взаємодії спадкового і набутого. Близнюковий метод дослідження.
10. Приватні показники біологічного віку.



11. Вікові особливості кісткової системи. Вікові особливості з'єднання кісток.
12. Вікові особливості м'язової системи.
13. Вікові особливості внутрішніх органів. Вікові особливості серцево-судинної системи.
14. Вікові особливості нервової системи.
15. Вікові особливості органів внутрішньої секреції.
16. Біологічний вік, руховий вік і рухові якості
17. Визначення приватних морфологічних показників біологічного та календарного віку.
18. Конституціональна морфологія.
19. Розміри тіла: тотальні розміри тіла, парціальні розміри тіла.
20. Пропорції тіла. Склад маси тіла. Соматотипи.
21. Модель здорової людини. Постава та її анатомічні основи.
22. Симетрія і асиметрія в будові тіла.
23. Статевий диморфізм: прояви статі; морфологічні відмінності чоловіків і жінок; морфологічні відмінності в онтогенезі.
24. Адаптація до фізичних навантажень систем виконання рухів.
25. Кісткова система: функціональні особливості росту кістки.
26. Функціональні особливості будови кістки.
27. Череп; скелет тулуба, верхня кінцівка; нижня кінцівка.
28. Функціональні особливості росту кістки.
29. Будова кістки і її склад,
30. Будова черепа.
31. Будова скелета тулуба.
32. Будова скелету верхньої кінцівки.
33. Будова скелета нижньої кінцівки.

34. Типи з'єднання кісток.
35. М'язова система.
36. Вікові та функціональні особливості росту різних груп м'язів по розташуванню і виконуваний роботі.
37. Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення та регуляції рухів: нервова система.
38. Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення та регуляції рухів: травна система.
39. Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення та регуляції рухів: дихальна та сечостатева системи.
40. Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення та регуляції рухів: серцево-судинна система.
41. Адаптація до фізичних навантажень, забезпечення і регуляція фізіологічних функцій.
42. Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення та регуляції рухів: система крові.
43. Адаптація до фізичних навантажень систем забезпечення та регуляції рухів: ендокринна система.
44. Роль морфо-функціональних показників при спортивному відборі.
45. Відбір у спорті: методи проведення відбору; модель спортсмена.
46. Форми спортивного добору: констатуюча, прогностична.
47. Форми адаптації організму до фізичних навантажень: раціональна, нераціональна.
48. Управління адаптацією організму до фізичних навантажень.
49. Облік чинників віку та статі.
50. Облік фактора конституції.
51. Визначення спортивної морфології.

- 52.Завдання спортивної морфології.
- 53.Класифікація спортивної морфології.
- 54.Стислий історичний нарис розвитку спортивної морфології.
- 55.Довжина тіла.
- 56.Вікова динаміка довжини тіла.
- 57.Маса тіла.
- 58.Вікова динаміка маси тіла.
- 59.Оптимальна й надлишкова маса тіла.
- 60.Визначення поздовжніх розмірів та маси тіла.
- 61.Вимірювання шкірно-жирових складок.
- 62.Вимірювання маси скелету та м'язової маси.
- 63.Вимірювання діаметрів тіла.
- 64.Вимірювання охватних розмірів.
- 65.Визначення основних показників пропорцій тіла.
- 66.Модельні пропорції тіла за різними авторами
- 67.Визначення соматотипу по Шелдону.
- 68.Визначення соматотипу по Хіт-Картеру.
- 69.Проблеми спортивного добору і роль морфо-функціональних показників у спорті.
- 70.Визначення понять. Етапи спортивного відбору.
- 71.Методи спортивного відбору.
- 72.Модельні характеристики і принципи спортивного відбору в деяких видах спорту.
- 73.Правила проведення антропометричних досліджень.
- 74.Методи дослідження фізичного розвитку.
- 75.Метод стандартів.
- 76.Визначення антропометричного профілю.

- 77.Метод перцентилів.
- 78.Визначення фізичного розвитку за методом індексів.
- 79.Метод кореляції.
- 80.Прогноз довжини тіла.
- 81.Методи визначення біологічного віку .
- 82.Визначення біологічного віку за зубною зрілістю.
- 83.Методика визначення біологічного віку за ступенем розвитку первинних та вторинних статевих ознак.
- 84.Оцінювання біологічного віку.
- 85.Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: баскетбол і волейбол.
- 86.Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: гандбол і футбол.
- 87.Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: боротьба і бокс.
- 88.Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: лижний спорт.
- 89.Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: велосипедний спорт
- 90.Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: плавання.
- 91.Морфологічна характеристика спортсменів деяких спеціалізацій: легка атлетика.

## ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

- Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивна морфологія: Учеб. посіб. для высх. и сред. спец, заведений физ.культуры. -М.: СпортАкадемПрес, 2002. -236 с.
- Запорожец О.П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. — Херсон: Айлант, 2002. - 108 с.
- Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М.М. Радька - Чернівці: Книга - ХХІ, 2005.- 196 с.
- Чижик В.В., Запорожец О.П. Спортивна морфологія: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.П. Запорожець. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2009. - 208 с.
- Мартиросов С.Г. Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. - М: Наука, 2006. - 248 с.

### Додаткова:

- Башкиров П. Н. Учение о физическом развитии / П. Н. Башкиров. М., 1962.–399с.
- Губа В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В. П. Губа // Теория и методика физической культуры. – 2000. -Но9. –С. 28-31.
- Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. М., 2000. –120 с.
- Дорохов Р. Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухин. – Смоленск, 1994.–81 с.