

## Самостійна робота № 8

**Тема. Адаптація систем організму до фізичних навантажень**

**Завдання №1.** Вивчити особливості механізму адаптації різних систем організму до фізичного навантаження.

**Зміст:** Форми адаптації до фізичних навантажень. Керування адаптацією організму до фізичних навантажень. Врахування факторів віку, статті і конституції. Морфологічна характеристика спортсменів різної спеціалізації. Основні етапи онтогенезу, їх особливості і періодизація. Інтегральні показники біологічного віку. Акселерація розвитку і фактори онтогенезу

**Оформлення:** написати реферат.

**Обсяг:** 10-15 сторінок друкованого тексту.

### Рекомендована література:

1. Козлов В.И. Анатомия человека. – М.: ФиС, 1978. – 464 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: ФиС, 1985. – 544 с.
3. Козлов В.И., Гладышева А.Л. Основы спортивной морфологии. – М.: ФиС, 1977. – 103 с.
4. Борзяк Э.И., Бочаров В.Я., Сапин М.Л. и др. Анатомия человека. В 2-х томах /Под ред. И.Р. Сапина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Медицина, 1997.- 234 с.
5. Головацький А.С. і співавт. Анатомія людини (т.ІІ). – Вінниця: Нова книга, 2007. – 460 с.
6. Елисеєв В.Г., Афанасьєв Ю.И., Котовский Е.Ф. Атлас микроскопического и ультрамикроскопического строения клеток, тканей и органов. – М.: Медицина, 1970. – 634 с.
7. Индивидуальная анатомическая изменчивость органов, систем и формы тела человека / Под ред. Д.Б.Бекова. – Киев: Здоровья, 1988. – 293 с.
8. Козлов В.И. Анатомия человека. – М.: ФиС, 1978. – 452 с..
9. Морфология человека / Под ред. Б.А.Никитюка, В.П.Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 301 с.
10. Неттер Ф. Атлас анатомії людини / Під ред. Ю.Б. Чайковського / Наук. перекл. з англ. А.А.Цегельського. – Львів: Наутілус, 2004. – 451с.
11. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкевич В.И. Анатомия человека. – Гиппократ, Санкт-Петербург: Изд. дом СПбМАПО, 2004. – 327 с.

12. Сапін М.Р., Нікітюк Д.Б. Атлас анатомії людини кишеньковий. – М.: АПП «Джангар», 2006. – 736 с.
13. Свиридов О.І., Анатомія людини: Підручник / За ред. І.І.Бобрика. – К.: Вища школа, 2000. – 245 с.
14. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека. – Москва: Медицина, 2004, т.1, т.ІІ, т. ІІІ, т. ІV.
15. Фениш Х. Карманний атлас анатомии человека на основе Международной номенклатуры. – Минск: ВШ, 1996. – 482 с.