

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Поварешенкова Ю.А., Фадеева М.А.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ  
Учебно-методическое пособие

Великие Луки

2010

## Рецензенты:

Андриянова Е.Ю. доктор биологических наук, доцент

Челноков А.А. кандидат биологических наук, старший преподаватель

Оценка физического развития спортсменов / Учебно-методическое пособие для студентов специальностей 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 032101 «Физическая культура и спорт» и направления 032100 «Физическая культура». – Великие Луки, 2010. – 37 с.

В пособии нашли отражение вопросы изучения и оценки физического развития человека, актуальные для исследования функционального состояния его органов и систем, решения задач врачебно-педагогического контроля, определения уровня соматического здоровья. Пособие соответствует требованиям высшего образования в области физической культуры, которые подразумевают, что студент должен знать особенности физического развития человека и его изменения, возникающие при занятиях физической культурой и спортом, что позволит использовать физическую деятельность как мощный стимулятор оздоровления организма.

Материалы могут быть использованы студентами очной и заочной форм обучения для самостоятельного овладения основами теории и практики спортивно-медицинского исследования человека. Они составлены с учетом доступности проведения необходимых исследований в условиях работы педагога по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях. Следует подчеркнуть, что наиболее сложным и важным является умение анализировать полученные в ходе обследования данные и на их основе давать рекомендации по оздоровлению и повышению работоспособности человека, чему уделяется большое внимание в ходе аудиторных занятий.

Пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, тренеров, преподавателей физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
I. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ.....	5
II. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	6
Анамнез .....	6
Соматометрия .....	9
Физиометрия.....	11
Соматоскопия .....	12
III. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	22
Метод антропометрических индексов .....	23
Метод антропометрических стандартов.....	25
Метод корреляции.....	27
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	30
ЛИТЕРАТУРА .....	37

## ВВЕДЕНИЕ

Знание основ спортивной медицины для будущих специалистов в области физической культуры и спорта представляется важным в аспекте оздоровления детей, подростков и других категорий населения. Современный специалист в области физической культуры и спорта должен владеть, наряду с другими, и методами исследования и оценки физического развития спортсменов. В настоящее время существует проблема выявления наиболее одаренной в физическом отношении части молодежи, способной к достижению наивысших спортивных результатов. Исследование физического развития имеет важное значение для решения практических вопросов отбора и начальной спортивной специализации.

В настоящем пособии сделана попытка систематизировать материал по данному вопросу, выборочно представленный в различных источниках, что позволит избежать трудностей в изучении темы по оценке физического развития спортсменов.

В последнее время в связи с созданием «моделей сильнейших спортсменов» одним из компонентов которых являются морфологические особенности, возрастает необходимость изучения физического развития и особенностей телосложения атлетов, специализирующихся в различных видах спорта. Проведенная научная работа на кафедре физиологии и спортивной медицины ВЛГАФК позволила создать «стандарты» физического развития студентов, в том числе и по специализациям. Эти «стандарты», представленные в приложении, могут быть использованы для объективной оценки физического развития студентов нашей академии.

Таким образом, данное пособие предназначено в качестве методической разработки для учебных занятий по теме: «Оценка физического развития спортсменов» курса спортивной медицины, а также может быть использовано тренерами-преподавателями для оценки физического развития спортсменов, соответствующих специализаций и прогнозирования результативности их деятельности.