

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М. С. Рожков

**РУКОВОДСТВО
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ПО СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ**

Учебное пособие

Омск 2015

Рецензенты:

Путалова И. Н., заведующая кафедрой анатомии человека
ГБОУ ВПО ОмГМУ Минздрава России,
доктор медицинских наук, профессор;

Корягина Ю. В., заместитель директора по научной работе
НИИ ДЭУ СибГУФК, профессор кафедры АФСМиГ СибГУФК,
доктор биологических наук, профессор;

Сентябрев Н. Н., доктор биологических наук,
профессор кафедры анатомии и физиологии
Волгоградской академии физической культуры.

Рожков, М. С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учебное пособие / М. С. Рожков. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 132 с.

Учебное пособие составлено в соответствии с ФГОС по дисциплине «Спортивная морфология» для студентов высших учебных заведений физкультуры и спорта направления 49.03.01 «Физическая культура», профили подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», «Физкультурное образование»; направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профили подготовки «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация»; направления 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профиль подготовки «Спортивно-оздоровительный туризм».

В пособие представлены теоретические материалы и практические работы, необходимые для приобретения навыков проведения антропометрических исследований, оценки физического развития спортсменов, некоторые морфологические методы прогностического отбора спортсменов.

Руководство может быть полезно магистрантам и аспирантам высших учебных заведений физкультуры и спорта при проведении научных исследований, а также тренерам в их практической работе.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2015

© Рожков М. С., 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ТЕМА 1 ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ	8
1. Правила антропометрических исследований.....	8
2. Инструменты для антропометрических измерений	11
3. Антропометрические точки.....	20
ТЕМА 2 ИССЛЕДОВАНИЕ ДЛИННОТНЫХ И ПОПЕРЕЧНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА.....	25
Лабораторная работа 1. Измерение длиннотных размеров тела.....	25
Лабораторная работа 2. Измерение поперечных размеров (диаметров) тела.....	30
ТЕМА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ ОХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА, ТОЛЩИНЫ КОЖНО-ЖИРОВЫХ СКЛАДОВ. ДИНАМОМЕТРИЯ. СПИРОМЕТРИЯ	35
Лабораторная работа 1. Измерение обхватных размеров тела.....	35
Лабораторная работа 2. Измерение толщины кожно- жировых складок.....	39
Лабораторная работа 3. Динамометрия.....	43
Лабораторная работа 4. Спирометрия	47
ТЕМА 4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.....	57
Лабораторная работа. Расчет компонентного состава тела человека	57
ТЕМА 5 СОМАТОСКОПИЯ	64
Лабораторная работа. Соматоскопия. Оценка пропорций тела. Соматотипирование.....	82
ТЕМА 6 ПОДОМЕТРИЯ.....	85
Лабораторная работа. Подометрия	85
ТЕМА 7 ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЕТОДОМ ИНДЕКСОВ	90

Лабораторная работа. Определение физического развития методом индексов	90
ТЕМА 8. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЕТОДОМ СТАНДАРТОВ. ВОЗРАСТНАЯ АНТРОПОЛОГИЯ И МОРФОЛОГИЯ	
Лабораторная работа. Определение физического развития методом стандартов	97
Лабораторная работа. Определение степени полового развития и биологического возраста.....	101
Лабораторная работа. Определение степени полового развития и биологического возраста.....	104
ТЕМА 9.....	120
ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	120
Лабораторная работа. Дерматоглифика	120
ТЕМА 10 КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	
Лабораторная работа. Комплексная оценка физического развития	130