

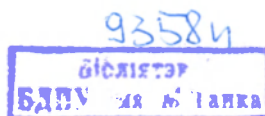
Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

# **МОРФОЛОГИЯ (с основами спортивной антропологии)**

*Программно-методический комплекс*

Минск 2006



УДК 81'366(075.8)

ББК 81.2–923

М79

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ,  
рекомендовано секцией естественных и сельскохозяйственных наук  
(протокол № 4 от 13.03.06)

*Составители:*

ассистенты кафедры анатомии, физиологии и валеологии БГПУ  
*С. С. Белая, О. А. Ковалева*

*Рецензенты:*

кандидат биологических наук, заведующий кафедрой физиологии и  
биохимии БГУ ФК *И. Н. Рубчяня*;  
кандидат медицинских наук, доцент кафедры основ медицинских  
знаний БГПУ *Т. Н. Игнатьева*

**Морфология** (с основами спортивной антропологии) :  
М79 прогр.-метод. комплекс / сост. С. С. Белая, О. А. Ковалева. – Минск :  
БГПУ, 2006. – 81 с.

В пособии предложены различные методики определения морфофункциональных признаков, которые могут быть использованы в качестве критериев спортивного отбора и спортивной ориентации. Представлен практический материал для закрепления полученных знаний. Дан список рекомендательной литературы.

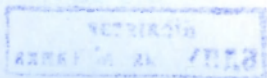
Адресуется студентам факультета народной культуры БГПУ по специальности 1–03 02 01– «Физическая культура и спорт», может быть использовано преподавателями данной дисциплины, всеми интересующимися вопросами физкультуры и спорта.

УДК 81'366(075.8)

ББК 81.2–923

© Белая С. С., Ковалева О. А., сост., 2006

© БГПУ, 2006



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Физическое развитие человека невозможно без глубоких перестроек и совершенствования его строения на всех уровнях организации. Знание особенностей строения организма, закономерностей перестройки его структур под влиянием ростовых процессов, постоянно меняющейся внешней среды и социальных условий имеет решающее значение в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Оно служит базой для спортивной и профессиональной ориентации, спортивного отбора, разработки целенаправленного тренировочного процесса и профилактики нежелательных последствий спортивной и профессиональной деятельности. Все это составляет основу научной дисциплины «Морфология».*

*Морфология – наука, занимающаяся изучением реактивных, адаптационных и компенсаторных изменений в организме спортсмена. Теоретическим фундаментом этой науки служат анатомия, изучающая строение тела человека, и антропология, задача которой – выяснение форм изменчивости организма в связи с полом, возрастом, индивидуальными особенностями и другими факторами.*

*Цель данного курса можно рассматривать в двух аспектах:*

*1) подготовить студентов к научно обоснованному проведению тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена; 2) привить студентам практические навыки по основным методам антропометрического обследования спортсменов.*

*Задачи курса: 1) способствовать формированию у студентов диалектико-материалистического мировоззрения в понимании естественнонаучных основ спорта; 2) углубить общебиологическую и методическую подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту; 3) научить студентов правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена, которые происходят в процессе занятий спортом, а также познакомить их с патологическими изменениями органов и систем организ-*

*ма, которые могут возникать при нерациональном тренировочном режиме и физических перегрузках.*

*В общетеоретическом и биологическом плане курс морфологии рассматривает организм человека как сложно устроенную, целостную, самообновляющуюся и саморегулируемую систему. Поэтому особое внимание уделяется вопросам биологического регулирования в отношении «организм – окружающая среда».*

*Учебная работа по курсу «Морфология» проводится в форме лекций, лабораторных занятий, а также самостоятельной работы студентов. Текущий контроль знаний осуществляется путем краткого опроса на занятиях, который позволяет выявить степень подготовленности студента к осуществлению лабораторной работы.*

*Формой итогового контроля является зачет.*

*Общее количество времени, отведенного на лекции, лабораторные занятия и контролируемую самостоятельную работу, составляет 60 часов.*

## Содержание

Пояснительная записка . . . . .	3
Содержание программы лекционного курса . . . . .	5
Тема. Методика антропометрических измерений . . . . .	8
Тема. Возрастная изменчивость показателей физического развития . . . . .	17
Тема. Возрастная морфология. Прогнозирование морфологических показателей . . . . .	24
Тема. Морфологические особенности конституции . . . . .	30
Тема. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. 44	
Тема. Состав тела . . . . .	53
Литература . . . . .	61
Приложения . . . . .	65